

仲間と交流することで認知症予防につながります。

<コミュニティ参加>

オンライン講座や趣味の会合を活用し、**新たな人間関係を築くことが有効**です。特に「複数人で行う趣味」などの活動は、健康と出会いの場として人気があります。

<継続するための心構えと目標設定>

還暦後の健康管理は一時的なものではなく、**長期的な継続が鍵**となります。短期的に無理をするより、自分に合ったペースで無理なく続けることが重要です。例えば、1日15分の軽い運動でも**死亡リスクが14%下がる**という研究結果があります。

また、仲間と一緒に楽しむことで、健康習慣を続けやすくなります。ウォーキングや筋トレ、ダンスなど、共通の趣味を持つ仲間と活動することで、モチベーションを維持しましょう。

<まとめ>

還暦を迎えた人々にとって、人生はまだまだこれからです。50年前の年齢と現在の年齢では20年違うとも言われています。サザエさんの中で登場する波平さんは54歳です。現在の54歳はもっと若々しくバリバリ仕事をされているかと思います。また、腰の曲がったおじいさんやおばあさんは少なくなったように思います。昔と比べ食べる物、医療、趣味嗜好が大きく変わったことが影響したと考えられます。

年齢を気にせず、自分のペースで生活を楽しみ、健康を維持することが大切です。無理をせず、自分に合った目標を設定し、少しずつでも健康的な生活を続けましょう。

そのためには、「**水分**」「**運動**」「**栄養**」「**口腔**」「**便通**」「**交流**」「**趣味活動**」が大切になってきます。あつたかの家では、この基本を大切に、介護で悩む方達の解決に取り組んでいます。

向上させよう 飲み込む力！

歯科
衛生士



お口に入った食べ物は、食道を通過して胃へ流れます。しかし、喉の機能が低下すると誤って気管に入ってしまうことがあります。この誤嚥が原因で起こる肺炎を**誤嚥性肺炎**とよびます。高齢者の病気だと思われがちですが、実は40代頃から注意が必要だといわれています。**むせる、咳込む、声がかすれる、たんが絡む等の症状**が出てくると、飲み込む力が落ちてきたサインかもしれません。

喉の筋肉を鍛えるために、**高めのトーンでの会話**を増やしてみましょう。朗読やカラオケで声を出すのも良いでしょう！

飲み込む力の筋肉は**首の前側**にあります。イスに座って姿勢を正し、手を額に押し当ておへソを覗き込むように下を向くと（嚥下おでこ体操）**喉に力が入って首の筋肉を鍛えられます**。食前にオススメの体操です。肩の上げ下げや、首をまわしたりする運動もオススメです。無理のない範囲で行いましょう。むせずに、おいしく食事を続けられるように、食前の口腔体操を行ってみてください。

今月のスタッフのコメント

お題 行ってみたいところは？

理学
療法士

Y.S



現存12天守

私は子供の頃から、日本史が好きでした。特に安土桃山時代のお城には興味があります。中でも現存12天守と呼ばれる江戸時代までに建てられ、修復されながら現在まで残っている12のお城には行ってみたいです。

管理
栄養士

S.K



渋谷公会堂

全国の公会堂の中でも渋谷公会堂です。現在はLINE CUBE SHIBUYAという名称で洗練された建物に変わったようです。何十年も前ですが学生の頃、今で言う“推し”に一目会うためイベントやコンサートに駆けつけた思い出の場所です。