

<国際奉仕委員会>

鴨志田委員長

来年6月にホノルルで開催される国際大会に参加される方を募っております。人数がまとまるとツアーが計画できますので、よろしくお願いいたします。

本日のプログラム

<会員卓話>

菅会員

健康長寿と予防医療をテーマにお話します。



◆予防は治療にまさる

- ・病気になることが大事。病気になってしまえば、治療でよくなることもあるが、残念ながら亡くなってしまうこともある。予防が最大のメリット。
- ・健康寿命と平均寿命と間に差があり、要支援・要介護が必要な年数が女性で12年、男性で8.8年あり、ここをいかに短くできるかが大事。
- ・麻生区は全国市区町村別で第2位の長寿。

| 順位 | 男性 | | 女性 | |
|----|---------|------|------------|------|
| | 市区町村 | 平均寿命 | 市区町村 | 平均寿命 |
| 1 | 横浜市青葉区 | 83.3 | 沖縄県中頭郡北中城村 | 89.0 |
| 2 | 川崎市麻生区 | 83.1 | 沖縄県中頭郡中城村 | 88.8 |
| 3 | 東京都世田谷区 | 82.8 | 沖縄県名護市 | 88.8 |
| 4 | 横浜市都筑区 | 82.7 | 川崎麻生区 | 88.6 |
| 5 | 滋賀県草津市 | 82.6 | 石川県野々市市 | 88.6 |

厚生労働省 平成27年 市区町村別平均寿命より作成

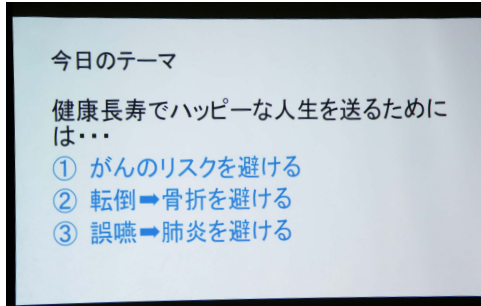
◆健康長寿の特徴

1. 仕事や社会活動している人
2. 食事に気をつかう
3. 定期的に運動をする。(年を取ってからは特に足

の筋力を付けるのが大切)

4. ノンスモーカー
5. 見た目を気にする(異性に興味がある)
6. 大切な家族・友人に囲まれて過ごす
7. 定期的に検診を受ける

◆健康長寿でハッピーな人生を送るために



①ガンのリスクを避ける…喫煙・受動喫煙の害、加工肉、酒、他などがリスクを上げる。定期的な運動、また食物繊維の摂取は善玉細菌のエサになって腸の調子を良なるためリスクを下げる。

②転倒・骨折を避ける…骨量に変化(特に女性は閉経後エストロゲンが減少)するため、下半身中心に体幹を鍛えることが大事。

高齢者の4大骨折は、背骨、大腿骨頸部、上腕骨、手首で、骨折から寝たきりになってしまうと、筋力が1週間で20%、5週間で96%失われる。

高齢者の転倒する場所は、居室、玄関、縁側など自宅周辺。手すり、段差、明かりなどの工夫が必要。

③誤嚥性肺炎を避ける…高齢者の肺炎8割。死亡原因の第3位。80才まで自分の歯を20本残しましょうという運動があります。ドライマウスには唾液腺マッサージ、顎を引いて飲み込む、嚥下体操などが、誤嚥防止に繋がる。また、口の中の不衛生や、噛み合わせ、咀嚼がうまくいかない、歯周病などが誤嚥性肺炎の原因になる。誤嚥性肺炎は自分で予防していくのが大事。

健康でなければ、楽しんだり、社会貢献することができません。健康長寿を意識して伸ばして、是非楽しい毎日を送っていただきたいと思います。

卓話では具体的な数値やグラフのスライドを見ながらの卓話となり、リハビリについての話もありました。また、卓話終了後には質疑応答がありました。

<点鐘>

中島健児会長