

# すこやかな老後をおくるために

—若いころから良い生活習慣を身につけましょう—



人生八十年時代を迎え、六十歳以上のお年寄りのいる世帯は、千七十三万世帯で、全世帯の二六・四％、四世帯に一世帯は、お年寄り」がいます。(平成二年度調べ)

健康に年をとっていければそれに越したことはありませんが、若いころの生活習慣や年をとってからの心がけが老後の健康には大きく影響します。そこで、家族への負担が特に大きい「ボケ」や「ねたきり」について、どうすれば防げるか注意点などをお知らせしたいと思います。

## ボケを予防するには

近年の人口の高齢化に伴いボケ老人は増加しています。現在ではほぼ全国に百万人いると言われていますが、健康管理をきちんとやることで防げるボケもあります。

- ボケとは
- 「あの荷物をどこに置き忘れたのだろう」とか「あの人の前にお目にかかっている名前が……」など、物事を部分的に忘れることを「健忘」といい、老人ばかりでなく若い人にも見られますが、ボケ老人の痴呆状態は、
- ①体験したことの全部を忘れる。
  - ②もの忘れだけでなく、判断力が

低下し、時間や自分のいる場所もわからなくなる。

③この二つの状態を自覚しない。

といった特徴がみられます。

○ボケの種類と原因

大ざっぱにわけると

- ①老年痴呆
- ②脳血管性痴呆
- ③老年痴呆は、脳内の神経細胞が急激に減ったり、脳細胞の質が変化して起こります。現在のところ、有効な治療方法は見つかっていません。
- ④脳血管性痴呆は、脳血管の障害によって起こるものです。日本人のボケの大半は②の「脳血管性痴呆」で、早期に発見して

治療すれば回復は可能です。

## ○ボケやすいタイプは

- 個人差はありますが、以下にあてはまる方は注意が必要です。
- ①進んで人の輪の中に飛び込めない、友だちができない。
  - ②短気である。
  - ③人よりも物にしか頼れない。
  - ④仕事一筋だった人が、定年後に興味を持ってない。
  - ⑤人の意見に耳を傾けない。ガンコもの。
  - ⑥笑うことが少ない。
- ボケの予防
- 老年痴呆は、原因がよくわかっていませんが、次のようなことを守ってください。
- ①頭を多様に使い、外部からの刺激に対して明確に反応するように鍛え続ける：たとえば、短歌や俳句などを作る
  - ②できるだけ足腰を使って運動する：運動神経を使うことで脳を活性化
  - ③他人まかせの生活をやめる：緊張がないと脳の老化が早い



年をとっても元気でいたい

脳血管性痴呆を防ぐには、血圧とコレステロールをコントロールすることが大切です。動物性脂肪の取りすぎや塩分の取りすぎ、運動不足などに注意し、次のようなことを守りましょう。

- ①タバコは、血管に障害を与えたり、注意力を散漫にします。またアルコールも長年飲み続けること、脳の神経細胞は萎縮します。

- タバコ・酒はほどほどに。
- ②食塩摂取は一日十グラム以下におさえることが基本です。また鶏肉や大豆製品などの良質たんぱく質や野菜、果物を欠かさずとるといって、バランスのとれた食生活が大切です。
  - ③読書や日記を書くなど、常に知的な刺激を求めることにより脳細胞に活力を与える。
  - ④動脈硬化の原因は高血圧にあります。定期検診を受け、自分の血圧をは握りましょう。
  - ⑤適度な運動は、血液の循環を助け、血管の弾力を高め老化を防ぎます。また、心臓病、高血圧の原因となる太りすぎを解消するため、十分な運動を毎日続けるましょう。
  - ⑥年をとると、気力が低下し注意力が衰えて、うつ病にかかることがありますが、このうつ病を何回もくり返していると、脳は傷害を受けやすくなり、ボケに発展することもあります。うつ病にならないように、いきいきとした日々をおくるのが大切です。



## ねたきりの予防法は…脳卒中と骨折に気をつける

日本は、平均寿命が八十年という世界最長寿国になり、二十一世紀には六十五歳以上の人が四人に一人という超高齢化社会を迎えようとしています。それに伴い、ねたきり老人の数も増加の傾向にあり二十一世紀には百万人に達すると予測されています。

このような状況の中で、ねたきりは、本人の生活の質を著しく損なうばかりでなく、家族にとっても多大な負担を負うことになるため、その対策が急がれています。

○ねたきりの原因

脳卒中と骨折が、その原因の約半分を占めています。「ねたきり」を減らすには、この二つに注意すればかなり防ぐことができます。



積極的に乗り切る努力をするこ

とがボケ防止につながります。

⑨孤独なお年寄りは、ますますボケやすい。家族や友人などの人たちのつながりを大切にしていくことも大切です。

以上のような点に注意し、若い時から食生活、運動などの生活習慣を身につけることでボケを予防していきましよう。

## ○脳卒中の種類

- ①脳梗塞↓脳内の血管が詰まる。
  - ②脳出血↓脳内の血管が破れる。
  - ③クモ膜下出血↓脳を包む膜の血管が破れる。
- という三種類にわけられます。
- 脳卒中を防ぐには
- 以下の八つのポイントに注意す



カルシウムをとろう