

いきいきサロン TOPICS

「国会請願署名」のお願い

NPO大腎協は大阪で透析治療を受けている患者を中心に、ともに支え合うことを目的に生まれた会です。腎臓病患者の生活向上を目指して、互いに手を取り合うとともに、腎臓病への理解を社会に広める活動を続けています。

さらに大腎協は透析患者の全国組織である全腎協に加盟し、国への働きかけなど全国規模での活動を行っています。患者がわずかな自己負担で高額な透析医療を受けられているのは、こうした活動があるからです。大腎協・全腎協がなければ、全国34万3000人を超える今日の透析患者の生活もありません。

ある医師の言葉『国を動かすのは患者自身です。

国は請願などがなければ何も動きません。』

「国会請願署名」は全国の患者が安心して透析を続けるための活動です。個々の患者が国会に日参することも、衆参議員に陳情することもなく、ましてや弁護士を立てることもなく、年間約4〜500万円にもおよぶ医療費を心配せずに透析を受けることが出来ているのは、こうした請願活動があるからです。そして請願の力となるのが皆様の署名です。透析患者の命と暮らしを守るための請願に、一筆でも多くの署名をお願い致します。

記入時の注意！

①

①オモテ面の宛先欄には、何も記入しないで下さい。

②「名字」や「住所」が同じでも「同上」や「〆」(チョンチョンマーク

「)はダメです。無効になります。注意してください。

◎今回の署名の締切日は令和8年1月24日(土)です。

「多くの方々の署名をどうぞ

宜しくお願い致します。」



【転倒予防のキーワード】

「年寄り、転ぶな風邪ひくな」と昔から言われているように転倒は、骨折や寝たきりとなる原因にもなり、とりわけ高齢者にとっては深刻だ。日常生活でのちよつとした注意や工夫で防ぎたい。日本転倒予防学会理事長の武藤芳照・東大名誉教授は「予防のキーワードとして『ぬ・か・づけ』と『よい・じゅ・う・た・く』を覚えてほしい」と話す。

「ぬ」はぬれている場所。 「か」は階段や段差。 「づけ」は片

づけていない場所だ。 屋外では、雨や雪の日が危ない。マン

ホールなどの金属の上、横断歩道の白い塗料の上、落ち葉の上などが要注意だ。ひざを少し曲げ、足裏全体で地面を踏みしめるように歩くのが良い。店など施設内の床も雨の日には気を付けたい。家の中も浴室や脱衣所など、水がこぼれている所はすべりやすい。

「よい・じゅ・う・た・く」も同様にそれぞれの頭文字をとって

いる。物をとろうと、無理な姿勢になると転びやすくなる。居間は過ごす時間が長い一方、散らかりやすい。床の上に新聞や雑誌を置いたままにしたり、電化製品のコードが散らばったりすることもある。居間などに敷いてあるじゅうたんの端がめくれているとひっかかって転ぶおそれも高くなる。スリッパやサンダルなど、かかとの浮く履物は、不安に思う場合は控えるのも選択肢だ。階段の段差が分かりにくいと、つまずきやすい。加齢とともに視力は衰え、視野の一部が欠けて見える緑内障などの人も増える。夜間頻尿などで、トイレに行くたびに階段を下りる必要がある人もいるかもしれない。階段は上りよりも下りのほうが転倒が起きやすい。手すりを付けること、間接照明を付けることを心掛けてほしい。

②

歩行に不安がある場合、杖は転倒予防に役立つ。痛い足と反対側の手に持つのが正しい使い方だ。薬を多く服用していると、転倒リスクが高まるという報告もある。

別紙の「高齢者・転倒予防のキーワード」を参照してください。

かく言う私も、今年になって2度自転車で転倒しました。幸い打撲と擦り傷で済みました。皆様もくれぐれもご注意ください。さい。

好奇心

◆70歳からさらに成長する脳◆ (続編)

脳の成長に年齢は関係ない。年をとって脳が衰

える人もたくさんいます。しかし、適切なアプ

ローチや経験を積み重ねることで脳は衰えるどころか、いくつ

になっても成長するのです。そのターニングポイントとなるの

が50歳です。50歳くらいまでは脳は自然に成長し続けます

が、その後はしだいに老化しはじめる。「45歳から65歳が脳

の中年期」「65歳から75歳が老年期への移行期」「75歳以

降が老年期」です。定年後の10年間は、脳を老化させない努

力をすることが大切です。

「脳貯金」で70代後半から人生が変わる

③

脳の中年期を出来るだけ長くキープして、脳を老化させないために実践したいのが「脳貯金」です。いろいろな働きをする脳細胞をバランスよく鍛えて、認知機能を向上させることを意味します。脳の中年期に、どれだけの脳貯金ができるかが、70代後半に認知症になるか、健康な脳でいられるかの分かれ道なのです。

一番大事なのは「会話」の習慣



認知機能の低下や認知症を防ぐポイントは、社会的に孤立しないことです。「**会話**」こそ、認知機能を鍛える最高のトレーニングであり、日常生活に最も取り入れやすい、脳を若返らせる習慣なのです。会話は相手の話を聞いて言葉を理解したり、相手の気持ちを想像したり、そのうえで自分も適切な返事したり話をしたりすることで、脳をフル回転させることになりま

会話が苦手な人は、新聞、雑誌、小説など何でもよいので、一日二分の音読を習慣にしてみましょう。声を出す時間を増やすと、脳が活発に動きます。

脳を成長させるもうひとつの大事な要素が「好奇心」です。あなたの脳はあなたが今まで生きてきた様々な経験によって作り上げられています。すなわち、これから好奇心旺盛で、新しい経験にチャレンジをしていけば、脳は成長していきます。一方「老後はのんびりしたい」とこれまでも同じことだけをしていたら、そこで脳の成長は止まります。

好奇心をきっかけに強い欲求を持ち、ワクワクしてチャレンジする機会を増やすことで、脳は一生、成長し続けます。

【暮らしの中で脳がぐんぐん成長する10の方法】

①若い時に苦手だったことに挑戦する。

大事なのは「昔の記憶をもとに、新しい記憶が生まれること」なのです。

②新しいことにチャレンジする。

「潜在能力脳細胞」を活発にして機能を高めるのが「チャレンジ精神」です。

③他の人のためにがんばる。

50歳を過ぎたら、仕事でも地域の活動でも、「他の人の役に立とう」と行動

してみましょう。それが自分の脳のためにもなります。

④紙の本を読む。

紙の本での読書は、電子書籍よりも理解力が深まります。

⑤面倒なことをする。

あえて迂回させて、脳を活性化しましょう。面倒なことほど、脳に新しい刺激を与えます。

⑥嫌なことを面白くして変える。

「キツイ」という感情は、脳の働きをストップさせます。嫌なことも面白いと感じながらできるようにすると、脳はぐんぐん元気になります。

⑦近い将来の予定を立てる。

脳は前向きなことが大好きなので脳の働きが活発になります。地域の四季折々の行事への参加を習慣にするのもよいでしょう。

⑧神社仏閣を訪れる。

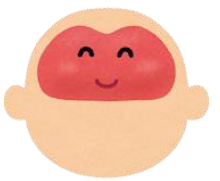
定期的にお参りに出かけるようにすれば、歩いたり階段をのぼったりする運動習慣が自然と身につく、それも脳の活性化につながります。

⑨ときどきアルバムを見る。

脳の中の時間軸を壊さないためには、これまでのアルバムをときどき見ることが効果的です。

⑩複数のネットワークを持つ。

何歳になっても好奇心旺盛で、脳が成長し続けるには、学生時代の友人、習い事の仲間、近所づきあいなど、複数のネットワークを持つことが大切です。そしてなによりも、定年後も何らかの仕事を続けることです。



「めばえ会」会員・募集中

ようしくお願いいたします。

(脳内科医、医学博士 加藤俊徳) PHPより抜粋