

今月のカレンダー 「コサギとマガモ」

美しい景観をつくりながら町を流れる桂川はまた、多くの動物たちのすみ場所となっていて、とくに冬に姿を見せるカモ類は季節の移り変わりを私達に知らせてくれます。シベリアの地を故郷にする彼らにとつて、桂川は避寒のための楽園です。厳しい都留市の冬も、かれらには温暖なすこしやさしい気候として感じられているのでしょう。最近ふえてきたいわゆるシラサギの一種であるコサギは、冬に限らずいつも美しい姿で私達の目を楽ませてくれます。もつとも、コサギが増えたのは川が汚れた証拠でもあるのですが、それは彼らの責任ではありません。

今月から二回にわたり、お年寄りの健康について考えてみたいと思います。
本市の六十歳以上の人口は五、六二九人、年齢別の老人人口は(図1)のとおりです。これはわずかですが年々増えており、また、九十歳以上の人は昭和六十二年十月現在で五十一人と本市も長寿の時代を向えてきているといえます。

お年寄りの悩みは

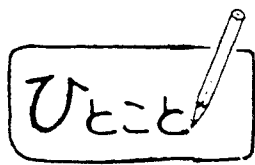
やはり 手・足の痛み

元気でイキイキ人生を送れることは、誰もが願っていること。しかし、年とともに健康への不安も大きくなるのしかかっていることと思えます。本市の六十五歳以上の人の体の様子をみると、市で行っている健康相談では、手や足、特に膝の痛みを訴える人が一番多いのです。(図2)また(図

3)のとおり約八割以上の人は、何らかの病気で病院へかかっています。その内容をみると、実年といわれる年代にはみられなかった、筋肉や骨・関節の病気が老年になると多くなるのが特徴的です。(図4)。年をとると、どうしても筋肉が衰えたり、関節が変形したり、又カルシウムが減少し骨ももろくなったりします。当然、手足の痛みを訴えたり腰痛で病院へ

通うことも多くなるわけです。自分から 老け込んでは大ダメージ!!
しかし、ここで考えて下さい。「ここが痛い、あそこが悪い。」からと言って元気を失くし、家の中に閉じ込められがちになっていませんか。何も進みません。骨や関節だけでなく、注意したい動脈硬化

も進んでいってしまいます。太陽の下で身体に合った運動をすること、バランスの良い栄養をとること、無理をしないこと、よく睡眠をとること、自分の身体をよく知ること、そして、おしゃべりをして外出すること、などが元気に長生きする秘訣なのです。六十・七十歳は まだつぼみ 八十・九十歳で 花盛り 元気で長生きガンバロー!!



寒さに御用心

暖房器具にかじりついているたいような季節になりました。特に今年の冬は寒さが厳しいと聞きます。ふだん血圧が気になる方は、次のような心がけをして急激な温度の変化を避けましょう。

へおふろの脱衣所は暖かく
脱衣所に暖房をして、浴室との温度差を無くしましょう。又おふろはぬるめが良いでしょう。

へ夜中のトイレは 準備万端整えて
暖かいふとんの中から寒いトイレへ行くのです。次のような準備をしましょう。まず

ふとんの中で「トイレに行くぞ」と自分に言い聞かせます。次にゆっくり起き上り寝巻の上は何かはおきます。そしてトイレに行きましょう。トイレにも暖房があればなお良いですね。男性ならシピンで用をたして朝トイレに捨てに行く方がもつと良いでしょう。

へ寒い戸外へ出かける時は
特に宴会の席の帰り等は、夜間の事も多いし、又アルコールで体温や血圧の変化も激しいので急に寒い戸外へ出る事は避けましょう。この様な心がけをすれば、きつと救急車を呼ぶような事は起きないでしょう。