

わくわくプラチナライフ

～住み慣れた町で生き生きと老いるためのアイデア～

人生85年と仮定して(女性)は90歳を想定すべきでしょうが、65歳からの老年期をどのように過ごすか・・・「終わりよければ総てよし」の充実した老年期を過ごしたいですね。

子育てや、仕事を卒業し自分自身のための豊かな時間。その為に、一番大切なことが健康です。

健康で元気であること。80歳～90歳の約2割が要介護状況(身の回りの支援がなければ生活できない状況になるという現実の中、介護状況になることを予防(介護予防)しましょう。40代からの暮らし方が勝負です。

(1) 成人病の予防、検診、早期治療を！寝たきりの第一原因の脳血管障害を防ぐために、適正血圧・適正体重・糖尿病予防・心疾患予防が第一。

(2) 骨を丈夫に、体をやわらかく、筋力をつけて！特に女性は骨折で寝たきりになる危険性が高いのです。カルシウム・ビタミン、おいしく食べ続ける為の歯の健康も大切。ストレッチや歩くこと、プール、ヨガ、何か体を動かしましょう。

(3) 脳の衰えを防ぎ、わくわく、きらきらの気持ちで！何か趣味、楽しみがありますか？ヨンの様の追っかけなんかは、効果絶大。本を読む、日記や手紙を書く、株に興味を持つ。読み・書き・そろばんが脳の若さの特効薬です。タウン誌のなかにもわくわくな情報を発見できますよ。

(4) 介護のこと、病気に興味を持って元気でいようという強い意志で！彼を知り己を知れば、百戦

殆うからず。若い、介護などについて前向きに情報収集。万が一の介護の必要などきでもあわてず 納得・満足なケアを選んで生きましょう。

(5) なじみの人や場所・仲間づくり・地域づくり！暮らしていくこの街を高齢者にとつて活動や参加のチャンスが多い豊かな町にしたいですね。私たちもお手伝いしていきます。

次回は、知っておきたい介護保険のこと(その1)です。ぜひ読んでくださいね。

