

長寿社会となり人生を楽しむ機会が増えました。

そこで、最近、よく耳にするのが「住み慣れた地域で自分らしく生きる」のフレーズです。

この言葉に、誰もが、
「そうなればいいね」と感じられていると思います。

生活するには、健康管理が一番と言われ、健診を受けることや病院受診をこまめにしてお薬をしっかり飲むなどのことも重要なことです。今回、私からは、毎

日の生活に少しの習慣を加えることで、これらの人生を楽しむことに一歩近づけるポイントを5つお伝えしたいと思います。

一つ目は、体力の維持。無理せず体を動かすことです。毎日の散歩でもよし、家の中の楽

ちん生活を少し面倒くさい生活に変えてみるもよし。例えば、モップで拭いていたお掃除を手を伸ばし足腰を使う雑巾かけにしてみましょう。年末の大掃除を、毎日、少しずつに変えてみまし

よう。万歩計をつけて目標を作ることも良いと思います。二つ目は、しっかり歯や顎を使って食へること。無理のない範囲で毎

本にもなります。三つ目は、時間を管理する、スケジュールをつくる。

四つ目は、清潔にする。自分自身の歯磨き、洗面、入浴や着替えを

行い、身だしなみを整えましょう。この他、生活している住まいをきれいにし、日常生活から感染防止をいきましよう。カビ・ホコリ、花粉などアレルギーや感

染を起す原因となるものを除去することも重要です。五つ目は、好きなことをつくる。大好きなことをして笑い、おしゃれをして楽

知って得

医療・介護

藤田医科大学七栗記念病院
看護部長

松嶋 文子



③ いきいきと生きる

噛むことは脳細胞への刺激となり、口周囲の筋力低下の防止や飲み込み機能の低下防止につながります。栄養を規則正しくとることの基

日、1週間、1か月間、1年間と計画を立てましょう。自分用のカレンダーをつくり、目で見える目標をつくるのが、毎日の生活の張りにつな

がります。四つ目は、清潔にする。自分自身の歯磨き、洗面、入浴や着替えを

しみ、趣味や特技を見つけて活かすことで毎日の生活に張りや彩りが生まれます。一人でできること、知人と一緒にすること、それぞれ工夫があつて良いと思います。これらは、すべて、やりがいにつながります。また、計画的に行うことで達成感が生まれます。目標には、当然で

きることで、少しの努力が必要なことを設定すると良いでしょう。少しの工夫で生活が楽しくなります。一緒にがんばりましょう。