



さとう てつや 佐藤 哲也さん (80歳) ・ とみこ 富子さん (77歳)

久米一区に住む佐藤さん夫婦。結婚して55年。農業一筋で米や野菜を育てる哲也さんは、大好きな孫の話になると日焼けした顔ではにかむ。3人の孫のうち2人は東京で暮らす。「いつでも会えるわけじゃないから寂しい。最近、携帯電話を買ってもらったので、孫たちに電話しています。やっぱり声を聞くと嬉しくなりますね」と、富子さんは笑顔で話す。

「何もしなければ悪化するだけ」

健診を受ける人は、少しずつですが増加傾向にあります。けれど、全ての人が健診を受けるわけではありません。また、健診を受けて数値が高くて、すぐに病院へ行く人は多くはありません。特に、生活習慣病は自覚症状もなく、すぐに命の危険につながるわけではありません。だから健診で血糖値や中性脂肪などが高くて、すぐに改善しようとする人は多くないんです。

年齢を重ねると、筋力の低下や足腰の痛みなど加齢に伴う体の変化で、元気が低下してきます。生活習慣を変えることは簡単ではありません。けれど、食事や運動に気をつけて生活することで、年齢を重ねても、ある程度その人らしい暮らしや生き方ができる期間が長くなります。

健診で血糖値が高かった人を対象に、「麦の会」を開いています。参加者は、食事や運動に気をつけたり、参加者同士で励ましたりして、これ以上血糖値が高くなりすぎないように気をつけます。健康に気をつけたおかげで、糖尿病の合併症である、腎臓病を予防でき、透析や脳卒中の心配もなく、自分らしく暮らしています。「自分より後から血糖値が上がった人が、自分より先に合併症になった」と

いう参加者もいます。何もなければ、もっと前に合併症の脳卒中で倒れていたかもしれません。

「自分の健康は自分でつくる」

毎年健診を受けても、急速に進化する病気や治療が難しい病気にかかる人もいます。予防できない病気はありますが、自分で予防できる病気や加齢に伴う体の変化は、できる限り予防してほしいですね。自分らしく暮らしていただける期間を「健康寿命」といい、これをいかに伸ばすかが大事です。「健康寿命」を伸ばすと、自分らしく豊かに生きていきます。そのために、健診で体の状態を知り、その結果を見て、自分ができるところを実行することが必要なんです。

健診を受けることが、一つの意識付けになります。1年に1回は必ず健診を受けてください。体の変化を知り、結果を見る力を学び、健康をつくる力をつけてほしいです。予防できるものはできる限り予防する。自分の健康は自分でつくっていくものです。

元気なままで歳を重ねると、病気がちで自分らしく暮らせない状況で最後を迎えるのでは、誰でも元気な方がいいはず。そのため、こつこつと健康づくりを心がけていると、75歳を過ぎても元気が上がると思います。

自分らしく生きる
そのための力をつけて

自分の健康は自分でつくっていく。健診で体の状態を知って、結果を見て、自分ができるところを実行する。ずっと元気でいられるように。



はらだ けいこ 原田 敬子さん 保健師
菊池養生園保健組合
公立菊池養生園診療所
菊池広域保健センター 保健予防課長
人の縁で、養生園に勤め始めて19年目。健診、問診、人間ドック、いきいき養生塾、健康づくり教室、健康教室、特定保健指導などを担当。

「幸せな人生とは」

幸せは、人によっていろいろな形に変化します。「これが幸せの形」という答えはないのです。だからこそ、何が自分にとって幸せなことか、気付くことが大切ではないでしょうか。

健康に過ごすことが、自分らしく生きる一つの力になります。健康を維持するためには努力も必要です。「健康寿命」を少しでも長く保つために、健康をつくる力をつけてほしいと、原田保健師は話します。

ただ健康になりたいと願うだけでなく、自分にできることを実行すること。例えば、菊池市地域包括支援センターが薦めているきくちゃん体操も、高齢者の体力低下を防ぐ方法の一つです。老化による筋力の低下は避けることができませんが、毎日の積み重ねで低下を遅らせることは可能です。無理をせず、自分に合ったやり方を見つけてください。そして、それらを続けることが大切です。

「自分の生きがいとは何か」

生きがいを持つと、そのために頑張ろうとやる気が出たり、毎日の生活に張りが出たりするのはないでしょうか。スポーツ、趣味や習い事など、幸せと同じで、生

「幸せな人生のためのスパイス」

生きがいの種類もさまざまです。どんなものであれ、生きがいを持つことは、幸せな人生のスパイスになるのではないのでしょうか。家族の存在が生きがいの一つになっている人もいます。佐藤さん夫婦は孫の話になると、とても幸せそうな顔になります。その笑顔から、存在の大切さが大きいことが伺えます。

遠く離れて暮らしていれば、会えない分心配になります。けれど、どんなに近くに住んでいても、顔を見ることがなければ寂しいものです。「近くだからいつでも会える」と、会う機会を逃してはいませんか。離れて暮らしている家族と、手紙や電話で会話していますか。携帯電話で孫の栄祐さんと話す富子さんは、さらさらと瞳を輝かせて、幸せそうに笑っています。大好きな孫の声を聞くだけで、幸せな気持ちになるのです。佐藤さん夫婦にとっては、孫たちが人生のスパイスなのかもしれません。

そうやって、「生きがい」や「健康」というスパイスを加えたら、人生はもっと素敵に輝くのではないのでしょうか。いつまでも、自分らしい人生を送ってください。そして年齢を重ねても輝く人が増えたら、きっと、まち全体が活気に溢れるのではないのでしょうか。

特集「スパイス」 終

「複合健診の追加健診を実施」

8月・9月に複合健診を受診できなかった人は、この機会に追加健診を受診してみませんか。詳しい内容は、19ページ健康だよりに記載しています。
と き 10月14日(金)～16日(日)
受付時間 午前7時～午前10時30分
※時間指定はありません。

「いきいき養生塾第3期生募集」

健康でいきいきと暮らすためのコツを仲間と一緒に学んで、自分の体に合わせた食べ方や運動方法を見つけましょう。
対象者 肥満や生活習慣病が気になる人や健康づくりをしたい人(病気療養中の人を除く)
参加費 1,300円
日程や申込方法など、詳しくは問い合わせてください。