



元気に 過ごす ために

内科・神経内科・老年医学
松井 和子 医師

2023年、新しい年が始まりました。ダイヤモンド・プリンセス号の出来事から3年が経とうとしています。あれから、本当に様々な場面で生活が一変しました。感染してしまうかもという不安、重症化や後遺症に対する恐怖。そればかりでなく、人と接したり楽しんだりする機会が次々に制限され、学校や仕事といった社会生活にまで大きな影響が出ました。これまでに経験したことのない得体のしれない大きな不安の

中に閉じ込められた状態が続いてきました。わたしたちはみんな、身体だけでなく、心の健康も害されてしまったように感じているのではないのでしょうか。しかし、ウイルスに関する正確な情報が蓄積され、ワクチンの普及や治療薬開発も日々進化を遂げておりますので、正体不明の敵ではなくなってきました。過剰に恐れることなく、基本的な感染対策を続けていくことで、今年はさらに希望の見える心から幸せを

感じられる一年となってくれそうです。人生100年と言われる昨今、ずっと幸せな時間を満喫するためには、身体も心も健康であることが大前提！生きとし生けるもの、年々成長・変化はしていきますが(あえて老化とはいいませんよ)、年齢なりに充実していることが大切です。そのためには何が必要でしょうか？たくさんありますが、今回はその中の3つについて考えてみました。

まず一つ目。元気に活動するには、**エネルギー**が必要です。すなわち**食事**。

ただ食べるだけでなく、楽しく食事しましょう。食事を始める時、まずはお料理が目に入ります。物が見えにくければ、彩りや盛り付けに感動したり、おいしそう〜と食欲をそそられたりすることも減ってしまいます。次に食事

を口に運んだ時。歯が痛かったり、うまのみこめなかつたりするとなかなか食事はすすみませんね。楽しく食べるためには、目の機能や口の中の状態を健康に管理することも、とても大切なことです。思い当たることがあ

るあなた。眼科や歯科の先生に相談してみてください。そして食べ物の種類も大切です。体にいいと言われている食材や食品も、そればかり食べていけばいいわけではありません。栄養の話聞いても、

タンパク質を多く含む食材



タンパク質を多く含む野菜



やってみたいことを想像するだけでも、脳には楽しい刺激になりますよ。

毎食満点の食事をすることは実際難しいと思います。そこで、1〜2週間くらいの期間で、うまくバランスが整うように、ゆとりを持って献立を考えてみてください。好きなものばかりに偏らないように、かといってテレビやネットで良いと言われた食材ばかりにならないように。

年齢を重ねるにつれて不足しがちな栄養が**タンパク質**です。元気に動くために重要な筋肉をはじめ体をつくる大切な栄養です。タンパク質といえばまずお肉が浮かびますが、ほかの食材からも補えます。お肉が苦手な方は、図を参考にお食事に加えてみてください。

次に、生き生き人生に必要な二つ目。**自分の力で動けること**。

みんな誰でも、介助や介護なく日常生活を送れるよう望んでいらっしゃると思います。医療で病気の治療や、痛み・しびれを和らげることはできますが、筋力をつける魔法の薬はありません。ご自身で意識して運動していただくしかありません。まずは何よ

り、**転んだり骨折したりなど怪我をしないことが第一**。そして**今ある筋力を落とさない、しっかり維持すること**が必要です。道具も必要なく、手軽にできる運動としては散歩やラジオ体操でもいいですよ。まだ大丈夫、ではなく、まずは始めてみましょう。無理がか

かりすぎないお好きな運動を、できれば週3〜4日、楽しくリラックスして長く続けられることが理想です。食事や運動は、治療中の病気によっては注意が必要です。わからないことがあれば、主治医に確認してください。

最後に、生き生き人生に必要な三つ目。**楽しい時間を持つこと**。

家族とすら会うことを躊躇する時期が続きました。人との関わりが激減してしまいました。でも新しい様式で少しずつできることが増えてきています。食べて、筋力を維持して、体が健康でも、心が元気でなければいけません。大好きなこと、幸せと感ぜられること、心から笑顔になれること、そんな**明るい気持ちになれることをする時間をちょっとでも持ってください**。この楽しい刺激が、認知症予防にも繋がります。脳細胞を

楽しい刺激で満たしてあげてくださいね。いかがでしょうか？これから明るく生き生きした日々が楽しめそうだなあという気持ちになっていただければ嬉しいです。最後に、もうひとつ。健康に過ごすために今できること。皆さんは、昨年、健康診断を受けられたでしょうか？再検査や受診して精査を勧められたのに、時間がなくてまだできていな

い、という方はいらっしゃいませんか？将来も生き生き元氣なあなたでいるためにも、今症状がないから大丈夫ではなく、是非かかりつけ医やお近くの医療機関にご相談ください。湘南ホスピタルでもお待ちしております。今だけでなく、これからもずっとずっと身体も心も健康に過ごしていくために、ご自分を大切にしてください。2023年、明るく希望あふれる明日が毎日迎えてくれますように。



松井医師の診療日 内科・神経内科 水曜日(午前)・金曜日(午前)
予約制ではありません。当日の受付順になります。