



11月28日（木）、ミレニアムセンター佐倉にて開催された佐倉市シルバー人材センター会員互助会主催の講演会では、医療ジャーナリスト・塩田芳亨氏をお招きし、「真逆（まさか）の時に備えて、元気なうちに」というテーマでご講演いただきました。

塩田氏は、幸せな老後を送るために今から備えるべき具体的な方法や心構えについて、分かりやすくお話しくださいました。その内容は参加者の皆様にとって大きな学びとなり今後の生活に役立つものとなりましたので ホームページに下記の通り掲載させていただきます。

真逆（まさか）の時に備えて、元気なうちに

塩田氏は多くの高齢者医療現場を見続けてきて痛感していることを自身の疾病体験 も交えながら「真逆のための必要な備え」について講演され、事前の備えがあれば、たとえ「真逆の事態」に遭遇しても、その後の結果が大きく変わっていくことを力説 されました。会員の皆様には是非知っておいていただきたいこととして、「医師に任せ た方が良いもの」と、「任せられないもの」の2種類がある。「医師に任せた方がよいことを任せていない人」「医師に任せてはいけないことを任せてしまう人」ほとんどの高齢者が、このどちらかではないだろうか？ 大事なことは、この違いを知ること。病気や怪我をしないことの予防法について具体例を挙げながら講演されました。

聴講者からの感想

塩田先生のお話は、健康管理や転倒防止について、具体的で実践しやすいアドバイスが多く、とても参考になりました。特に「医師に任せるべきこと」と「自分で考えるべきこと」の違いを知る重要性には深く共感しました。これからの生活に役立てていきたいと思 います。

生活習慣病の予防法

高齢者を襲う「真逆の事態」は多種多様。がん・脳血管障害・心臓病・認知症・肺炎・転倒などがあり、「真逆の備え」には絶対に防げる予防法はないが突き詰めると以下のようなになる。

1. 食品添加物などの悪いものを採らない自然な食事
2. 年齢に合わせた適度な運動を継続して行う

3. 自分のやり方で、ストレスを最小限に抑える

年に一度の健康診断は不可欠

歳を越えたら、年に一度の健康診断とがん検診は不可欠。自分の健康状態を知ること、生活習慣などの改善の 良い機会にもなる。がんの早期発見にもなる。

老後を大きく左右してしまう「転倒」

寝たきりになってしまう要介護の大きな原因が「転倒」で、交通事故の 4 倍。何よりも大事なことは「廃用化」を防ぐこと、体を使わないと退化してしまう。「転倒」が起きないための簡単で的確な「予防法」としては、

1. 姿勢を正して、前のめりにならない歩行、重心を後ろにかかとを先に付ける。
2. 電気コードやカーテン等家の中の転倒リスクのある引っ掛かりやすい物をなくす。

「転倒」してしまった後の注意点

1. 大腿骨や背骨などを打った時は、軽症だと思っても救急車を呼ぶ。
2. 救急病院の選択は、即手術、即リハビリができる病院を選ぶ。
3. 体全体を打つなど重い転倒の場合に注意すべきは、早く病院へ行き即手術、即リハビリが大事。放置すると「廃用化」して「寝たきり」になる。大事なのは「廃用化」を防ぐこと。体は使わないと退化してしまう。特に高齢者の場合は。

「噛む力の喪失」

高齢、病気による「入れ歯難民」が急増。合わない入れ歯で「食事困難」となり、それが原因で「寝たきり」に。問題はそれを治療する歯科医が少ないこと。

「たかが入れ歯くらい」と安易に考え、放置しておくで大変危険。食べ物をよくかみ砕き、味わうことができないことで「低栄養」に、「体力が減退」、最終的に「寝たきり」になってしまう。

高齢者も認知症も満足するデンチャースペース義歯

デンチャースペースとは失った歯牙や歯槽骨がもともとあった位置のことを指し、そのデンチャースペースにマッチした義歯がデンチャースペース義歯。 噛める入れ歯が作れる信頼できる掛かりつけ歯科医を探そう！

「人生会議」で「最悪の事態」に備える

「人生会議」とは、「もしもの時に望む医療やケアについて、家族や医療・ケアチームと話し合い共有する取り組み」。これを機能させるためには本人が事前に「自分自身の希望」を明確に伝えておくことが必要である。自分の最期は、自分で決めるもの。自分らしい生き方に合わせていかに良い姿で死ぬか。延命治療拒否の為の「尊厳死の誓約書」を生前に残す。塩田氏が勧める医療との付き合い方とは「頼るな・任すな・利用せよ」で、医療を利用するのは良いが、無条件に任せてはいけない。自分らしい生き方に合わせて、医療を利用すれば良いのだ。以上、生活の中に取り入れていただきたい。



最後に、ご講演いただきました塩田芳亨氏に心より感謝申し上げます。今後ともご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

佐倉市シルバー人材センター 広報委員会