



# さくら診報

令和2年11月1日発行 第202号

老後は仕事をリタイヤして、のんびり暮らしたい。少し前まで語られてきた理想の老後は時代にそぐわなくなってきたのでしょうか…。



団塊世代のすべての人が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」が直前まで迫ってきました。それ以降は高齢者の増加が緩やかになる反面、社会を支える現役世代の人数が急激に減少する見込みで、いよいよ人口分布の逆ピラミッド型社会が本格化してくるわけです。そのため、社会の担い手不足が問題になってきます。元気な高齢者も社会を支えていくために健康寿命の延伸が重要なカギになります。

そのためには、若いうちから健康に関心を持ち、「健康への投資」として、適度な運動やよい生活習慣のために労力や手間をかけていくことがポイントといえます。高齢者になっても元気で生き生きと社会で活躍することは、人生の質を高めることにつながります。

健康への投資とは、「禁煙する」「節酒する」「肥満を改善する」「野菜中心のバランスの取れた食事にする」「運動を習慣にする」など毎日の生活の中でできることをコツコツと継続して行うことです。また、健康診断を毎年受診して、病気が発症する前の小さな芽のうちから生活習慣の改善をおこなったり、もし見つかってもしも早期に治療して完治させておくことも大切な投資になります。

今の健康な体をケアし病気の予防をしていけば高齢になっても働いて収入を得たり医療費や介護費などの出費を抑えたりすることにつながります。

健康はお金で買えませんが、早くから健康へ投資をした分だけ充実した人生という形でその後の自分に戻ってきます。「人生100年時代」に向け、自分らしく生きるためにもノーリスクでハイリターンな健康への投資をおこなっていききたいものです。



桜台居宅介護支援事業所  
温井 総子

～食べて体を温かく～

11月になり、寒い日が続いてきました。

体が冷えると、内蔵の動きが悪くなり、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

また、肩こりや頭痛など、様々な不調を起しやすくなってしまいます。

今回は、体を温める食材をいくつか紹介します。

★野菜

ショウガ、にんじん、ごぼう  
かぼちゃ、大根など…  
味噌汁などの汁物や、  
煮物に使ってみてはいかがでしょうか。

★発酵食品

納豆、キムチ、味噌、チーズ、ヨーグルト…  
ご飯のお供や、大根などのお野菜と一緒に  
味噌汁にするなど、様々な組み合わせが  
できますね。

～最後に～

何よりも大切な事は、ご自分の体や好みに合わせて楽しく食べる事です。

無理にたくさん食べることや、嫌いなものを食べても、食事は楽しく出来ません。

楽しく食べて、そして体も温め、寒い時期を過ごしてみましよう。



桜台介護予防サービスセンター 介護職 朝間 文香

阿部クリニック令和2年11月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	日					16	月	中村	須藤	須藤	
2	月	中村	須藤	須藤		17	火	小島	高橋	中村	
3	火					18	水	中村	須藤	中村	
4	水	中村	須藤	中村		19	木	須藤	吉田	飯島	
5	木	須藤	吉田	飯島		20	金	中村		中村	石川
6	金	中村		中村	石川	21	土	飯島			
7	土	飯島				22	日				
8	日					23	月				
9	月	中村	須藤	須藤		24	火	小島	高橋	中村	
10	火	小島	高橋	中村		25	水	中村	須藤	中村	
11	水	中村	須藤	中村		26	木	須藤	吉田	飯島	
12	木	須藤	吉田	飯島		27	金	中村		中村	石川
13	金	中村		中村	石川	28	土	中村	須藤		
14	土	中村				29	日				
15	日					30	月	中村	須藤	須藤	

\*整形外科（金）午後

\*漢方外来（火）午前

\*皮膚科（木）午前

\*胃内視鏡・超音波検査（月・水）午前 練馬区胃がん検診（内視鏡専門医）

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

\*訪問診療ご相談ください

発行：医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会