

ある。

しかし、高齢になるか、高血圧、脳性麻痺などの持病がある人はこの反射が鈍感になり、気管支肺炎になることがある。そのような病気がなくても、生体反応が鈍感になり、少量でも気管に入って肺炎を起こすことがあるので注意すべきである。

これを防ぐためには、仰向けに寝ていても飲食の時は必ず半身を起こして座位になるか椅子に座って、少しずつ口の中に入れてよく噛んでから飲み込むように改めるべきである。年を取ると昼間でも仰向けに寝ることが多いので、何か食べなくても細菌を含んだ唾などが気管に入り肺炎を起こすことがある。

その二・筋肉麻痺の予防

高齢になると誰でも定年退職して仕事がなくなくなり、自宅でテレビばかり見ているなど運動不足になることが多い。何か趣味のある人はゴルフや登山、魚釣りなどをされるだろうが、これも回数が少ないと筋肉が消耗してしまうので、そうならないように毎日散歩したり、庭の草刈りをするなど、筋肉運動を続けるべきである。

しかし高齢になると転びやすくな

るので、家族と離れたり、無人の荒野に行くときは同伴者と一緒に行動した方が安全である。特に寒冷の季節では転んでも起き上がれずに凍死する症例も少なくない。

その三・頭を使うこと

年を取って仕事がなくなくなり、趣味もなく何もしなくなると、誰でも認知症でボケてくるものである。私自身も物を取りに行つても「何を取りに来たのか？」と忘れることがあるので、重要なことは忘れてもいいように、メモ帳に記録しておき、家人にもお伝えされるようお勧めする。

新聞や雑誌などには毎週いろいろなクイズが出ているので、これに挑戦するのも一法と思っている。私は毎週新聞クイズに挑戦し、特に数独には興味があり挑戦している。残念ながら一度も採用されたことはないが、頭を使うだけでも楽しみと思つて挑戦している。

面白いのは、孫の名前で答えを送つたら、1回しか送らないのに採用されて図書券をいただき、孫に送つてやったことがあった。

年を取るといろんな悩み事を相談されて、迷惑に感ずる人が多いだろうが、これも自分が信用されている

おかげと喜ぶべきである。それだけ今までの人生を他人に信用されているのだから。

私は初歩的ではあるが、パソコンを教えていただき、毎日数回開いている。有効なのは日ごろは手紙もくれない知人、友人からメールなら簡単に送れるので、頻繁にメールをいただいで感謝している。こちらから

高齢の方はパソコンなどとも出れないと思つているかもしれないが、私も同じであつた。しかし子供や孫、あるいは適当な指導者を見つけて教えてもらえば、簡単な操作なら出来るようになるもので、諦めずにチャレンジされるようお勧めする。

その四・家族や隣人との付き合い

年を取ると一人暮らしになつたり、家人がいても会話が途絶えていることが多いと思つている。それだけに刺激がなく、認知症になりボケてくる人も多いのではなからうか。

出来るだけ家族や隣人との付き合いを続けるように努力すべきである。以上、高齢者の健康維持について、私自身の反省を含めてアドバイスさせていただきます。お役に立てば幸いです。

高齢者の健康維持

伊佐 二久 陸士55

私は来年100歳になるが、自身の経験も踏まえて老人の健康維持についてアドバイスさせていただくことにした。

その一・気管支肺炎の予防

若いときは、生体反射が正常で、水を飲んでも気管に入ることとはあり得ないし、たまに入ろうとしても、激しい咳で吐き出してしまうもので