



たからぎ通信 夏号

2018年7月発行

人生100年時代



村井クリニック

院長 村井邦彦

リンダ・グラットンの著書「LIFE SHIFT 「100年時代の人生戦略」(2016)が世界中で話題になりました。著者によると、世界的な長寿化の波において、過去の教育↓仕事↓引退という3ステージの生き方は一般的でなくなり、人は70〜80代まで働くことが普通になるといいます。さて、私たちはどのように人生設計を考えればよいのでしょうか？

2016年の日本人の平均寿命は男性81歳、女性88歳で、現在も伸び続けています。2007年生まれの子供の半数は107歳まで生きるとする研究報告もあります。「人生100年時代」です。

長寿化により、定年は将来的に75歳前後になると予想されますが、それでも定年後の人生が25年ともなると、年金や医療・介護費用に経済的不安が生じます。また、長い人生を経て有形・無形資産の格差が拡大し、それに起因する健康格差も広がる恐れがあります。

しかし、発想と行動を転換すれば、未来は悲観的なものではなくあります。マルチステージ、つまり一人の間が複数のキャリアを持つて充実して生きることができるといえる考え方です。進学や就職といった人生のステージの変化と年齢との関係が薄くなつていくので、挽回のチャンスも多くなる可能性があります。そして、マルチステージの人生においては、変化に対応し続けるため、金銭的資産よりもスキルや健康、人的ネットワークといった「無形の資産」の重要性が高まると考えられます。

首相官邸主導の「人生100年時代構想会議」では、教育と高齢者雇用、人づくりに向けた議論が行なわれているようです。皆様には、平均寿命と健康寿命の差(男性約9年、女性約12年)を短くすることも意識して、「無形の資産」を大切に、楽しみのある長寿を満喫して頂きたいと思えます。

LIFE SHIFT 「100年時代の人生戦略」(2016)

著者≫リンダ・グラットン

アンドリュー・スコット

訳者≫池村 千秋

東洋経済新報

迫る!

創立40周年記念講演



来る8月19日(日)10時より12時まで、本院(医療法人社団宇光会 村井クリニック)の創立40周年記念講演会を開催させていただきます。

記念講演として、在宅ケアネットワーク栃木代表世話人 太田秀樹先生をお招きして、医療を取り囲む環境の変化、今後の地域医療などをテーマにお話しいただきます。関係各位、お誘い合わせのうえ、ご参加いただければ幸いです。



会場 栃木県総合文化センター 3階
特別会議室(宇都宮市本町1の8)
参加費 無料

*お申し込みについては、院内の案内チラシ、または、ホームページをご覧ください。

在宅での熱中症にご注意を

近年注目をされるようになった熱中症。実は熱中症により救急搬送された方の内、4割弱（消防庁発表 平成29年7月データによる）が住居内にいたときです。特に65歳以上の方は10時台〜13時台に多く（東京消防庁発表データによる）搬送されています。

65歳以上の方の熱中症の要因として、一般人に比べ10%ほど体内の水分量が少ないことが挙げられます。そもそもが『渇きやすい』といえます。さらに、午前中からエアコンを使うことを避ける傾向にあると指摘されています。年齢と共に暑さやのどの渇きを感じにくくなる上に、暑さを我慢してしまうようです。

そこで、ご家庭でも取り組みやすい、水分補給に注目して対策を整理してみましよう。

一、タイミングを決めての補給

- ・ 渇きを感じる前に飲む作戦です。
- ・ 湯呑みで1日10杯程度が目安です。
- ☆起床時に1杯、食事の前後に各1杯、入浴の前後に各1杯、就寝時に1杯といったように決めてみてはいかがでしょう。

二、飲むものを工夫

- ・ 経口補水液が便利です。
- ☆外出等で汗をかいた際には水分だけでは



十分と言えません。塩分や糖分などが調整されていて、体への吸収が早い経口補水液が好都合です。薬局やドラッグストアで販売されています。

三、しつかり食事

- ・ 食事によっても水分は補給しています。
- ☆1日1リットルは食事から水分を取ることが目安として示されています。おみそ汁などの汁物は当然として、きゅうりなどの夏野菜は水分たっぷり。もちろん果物だつて含まれています。食欲減退の時期ですが、まずは食事から。



救急搬送の件数は7月に入ると一気に上昇します。気温と湿度に注意しながら夏を乗り切りましよう。

リレー・フォー・ライフ 開催!

2018.9/8〜9

今年もこの季節がやってまいりました。リレー・フォー・ライフ2018とちぎが9月8日（土）正午〜9日（日）正午まで、とちぎわんぱく公園隣りの壬生町総合公園陸上競技場にて開催されます。

がん患者支援のイベントであるこの活動は、1985年にアメリカで始まり、現在は世界約30カ国で開催されています。本年国内では50カ所で開催予定です。当院もテントを設置し、参加する予定です。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



村井クリニック

整形外科／内科

リハビリテーション科

ペインクリニック(予約制)

もの忘れ外来(予約制)

〒320-0061

栃木県宇都宮市宝木町 1-2589

TEL:028-621-1541

FAX:028-621-1514

http://www.murai-opc.org/



職員紹介

看護診療部 リハビリテーション担当

看護師 見目（けんもく）忍



4月から村井クリニックの一員としてお世話になっております。当院に来る前は、病棟やデイサービスで働いていました。今までの経験により、人との関わりやコミュニケーションが大切と考えています。言葉にして相手に伝える事でそれぞれの想いを共感出来ると気分が落ち着いたり、更に幸せな気分になったりしませんか？当院に来られる誰もが安心して来院出来る様な場所になるといいなと思っております。皆様の心と身体の健康に寄り添い笑顔で対応していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

*自治会のお手伝いとして、地域の活動に参加しているのを見かけた方はお気軽にお声掛けください。