

# 健康と幸福・10冊

# 実いの秋に思うこと

平成27年 9月30日発行

発行 龍ヶ崎市回想法センター

龍ヶ崎市平台5-9-7

電話・FAX 0297-65-4443

Email pia-kaiso@etude.ocn.ne.jp

URL: www.piakaiso.sakura.ne.jp

## 長寿にかかわる幸福感

「幸福」には「向上心追求型の幸福感」と「快樂追求型の幸福感」の2種類があります。「向上心追求型の幸福感」は、技術の向上や社会貢献など目的意識を持って「生きがい」を感じているときの幸せで、「快樂追求型の幸福感」は、ゲームや買い物など目先の欲求を満たしているときの幸せです。どちらも同じように気持ちよく幸福感を味わっているはずなのに、体内では正反対のことが起きているそうです。

「向上心追求型」からは免疫力をアップするする遺伝子が出ていたのに対して「快樂追求型」からは炎症を引き起こす遺伝子が出ていたそうです。これは、ストレスを感じたときの遺伝子パターンと同じだそうです。心は「あ～楽しと、あ～幸せ」と感じているのに体の反応は正反対、ストレスに侵されていたのです。「趣味や習い事で一步上を目指す」「地域のボランティアを続ける」など身近で来ることで免疫力アップができます。一人で栗を食べる「私の嬉しい」が「私もみんなも嬉しい」になるような幸せをたくさん持って、元気に長生きしましょう。

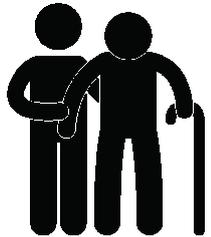


## 平均寿命と健康寿命

『健康寿命とは、人の手を借りないで、一人で自立した生活を送ることが出来る期間の寿命』

日本の男女の平均寿命は84歳と世界一番ですが、平均寿命と健康寿命との差が10年以上あるといわれています。この10年には、病気を抱える、寝たきりになる、介護が必要になる等が想像できます。

日本は、欧米に比べて経管栄養を選択するのには、「どんな形でも生きていてほしい」と願う子どもが経管栄養を選択するケースが多く、また、食べさすのに時間がかかるので胃ろうを選択する施設もあり、欧米に比べて日本は寝たきり老人が多いといわれています。スウェーデンでは、高齢あるいは、ガン等で終末期を迎えたら口から食べられないのが当たり前で胃ろうや点滴などの人工栄養で延命を図るのは、非論理的と国民が認識しているから、多くの患者さんは寝たきりになる前に亡くなっています。しかし、欧米がいいのか日本がいいのかはわかりません。どんな終末期医療を望むのか、意識がはっきりしているうちに家族で話し合い意思の確認しておくことが大事ではないでしょうか。



## お知らせ

おしゃべりサロン

10月26日(月)

場所は、市役所地下食堂後

時間4時～16時

回想カラオケ

毎月第一土曜日11時～15時、開催場所は下記に問い合わせください

問い合わせ先 0297-65-4443

認知症家族会・あおぞら

10月7日(水) 11月4日(水)

場所 市民活動センター・多目的室

時間 13時30分～15時