

# あすかダイケアセンター 11月号

“ ～治らない病気が治る時代が来る？～ ”

末は博士が大臣か？

今年、日本から2名の研究者がノーベル賞を受賞しました。その功績は、私たちの健康や暮らしに深く関わるものでした。

❀ ノーベル生理学・医学賞に輝いた日本人研究者たち

今年受賞した坂口志文先生は、免疫の暴走を防ぐ「制御性T細胞」を発見し、自己免疫疾患（関節リウマチなどの膠原病、1型糖尿病など）や、がんの治療に新たな道を開きました。「がんは怖い病気ではなく、治せる時代が必ず来る」と語りました。

2012年山中伸弥先生が開発したiPS細胞（人工多能性幹細胞）は、さまざまな細胞に変化できる性質を持ち、再生医療や創薬の分野で革新的な可能性を秘めています。現在治療が進行しているあるいは研究が始まっている病気は、パーキンソン病（脳内のドーパミン神経をiPS細胞で再生する治療が進行中）、筋萎縮性側索硬化症、ALS（米国では治験が開始され、日本でも研究が進行中）、脊髄損傷（慶應義塾大学が世界初の臨床研究を開始）、虚血性心筋症（iPS由来の心筋細胞シートが薬事承認申請中）、その他にも1型糖尿病（膵臓の膵島細胞の再生）、加齢黄斑変性症（網膜細胞の再生）などがあります。iPS細胞は、患者由来の細胞を使って病気のモデルを作ることができるため、新薬の開発や病気の原因解明にも大きく貢献しています。

研究者たちが、治せない病気を治していきます。  
長生きしましょう！

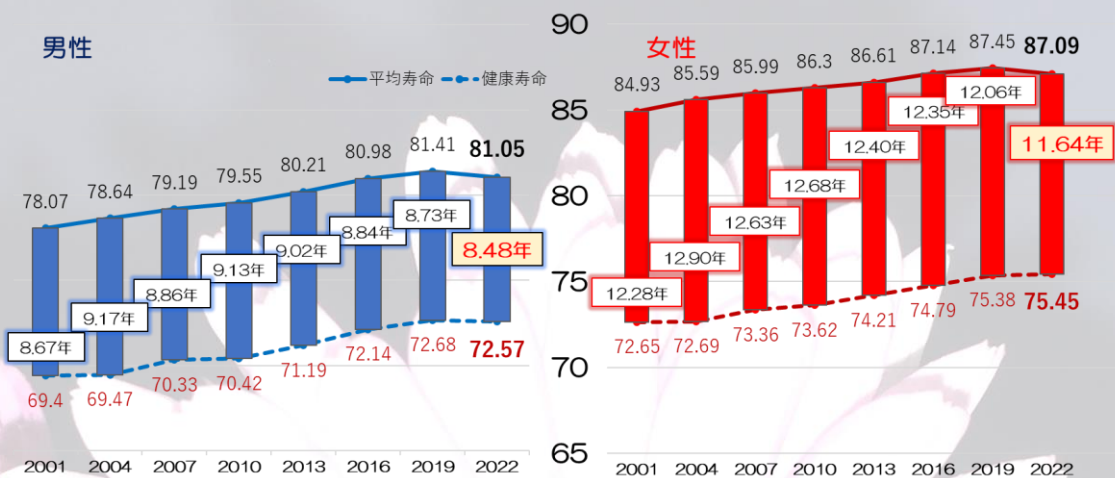
11月号では、【健康寿命】を特集しました。

- ① 健康寿命とは？
- ② 健康寿命延伸のために

## ① 健康寿命とは？

健康寿命  
とは？

### 日本人の平均寿命の推移と健康寿命の推移



★平均寿命以上に健康寿命を延ばすことが重要

出典：令和7年版高齢社会白書（概要版）一部改変  
平均寿命は厚生労働省「完全生命表」、日常生活に制限のない期間は「国民生活基礎調査」により算出

国民生活基礎調査の健康票において「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という質問に対し、「日常生活に支障がない」という回答から健康寿命を求めます。

平均寿命は男女ともに世界トップ水準にあります。平均寿命と健康寿命の差、すなわち日常生活に支障がある期間は、直近データ(令和4年)によると男性では8.48年間で、女性では11.64年間となっています。若干ではあるものの、日常生活に支障がある期間は短くなっています。

### 「柿が赤くなると医者が青くなる！」

秋の深まりとともに、木々の葉が赤や黄に染まり、やがて静かに舞い落ちる11月。旧暦では「霜月(しもつき)」と呼ばれ、文字通り霜が降り始める季節です。朝晩の冷え込みが増し、吐く息が白くなる頃、自然は冬支度を始め、人の暮らしもまた、ぬくもりを求めて変化していきます。

11月は、3日に「文化の日」、7日「立冬」、15日は「七五三」や23日は「勤労感謝の日(収穫に感謝をする新たなめ祭)」などがあります。

「柿が赤くなると医者が青くなる！」と言われます。

これは季節が過ごしやすくなり、病気にかかりにくい時期であることや、秋は季節の美味しい食べ物が豊富で食を通じ健康になることで、医者を青くするのではないのでしょうか？

特に柿は栄養価が高く、ビタミンCや食物繊維が豊富で健康長寿の果実と言えるでしょう。



## ② 健康寿命延伸のために

### 1. 心身の活動(身体活動・認知活動)

**運動習慣:**ウォーキング、筋トレ、ストレッチなど、日常的な身体活動が筋力・持久力・バランス感覚を保ち、転倒予防にもつながります。

**脳の活性化:**読書、計算、会話、趣味などの認知活動が認知症予防に効果的です。

**社会参加:**地域活動やボランティア、サロン参加など、人との交流が孤立を防ぎ、心の健康にも寄与します。

### 2. 栄養・食生活

**バランスの取れた食事:**たんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識した食事が筋肉量維持や免疫力向上に役立ちます。

**低栄養予防:**高齢者は食欲低下や咀嚼力の低下により低栄養になりやすいため、補助食品や調理工夫が重要です。

**食文化の尊重:**季節の食材や郷土料理を取り入れることで、食への関心や楽しみが増し、心の豊かさにもつながります。

### 3. 健康管理・予防医療

**定期的な健康診断:**早期発見・早期治療が健康寿命延伸の鍵です。

**生活習慣病の予防・管理:**高血圧、糖尿病、脂質異常症などの管理が、脳卒中や心疾患の予防につながります。

**口腔・排泄・睡眠のケア:**口腔衛生、排泄の自立支援、良質な睡眠は QOL(生活の質)を大きく左右します。

身体活動  
の目安

#### 身体活動・運動の推奨事項一覧

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む  
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者	身体活動		座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等 (3メッツ) 以上の 身体活動を1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (二週15メッツ・時以上)	運動	座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意する
		有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニングを週2～3日】	
成人	歩行又はそれと同等 (3メッツ) 以上の 身体活動を1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (二週23メッツ・時以上)	運動	(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなり過ぎないように、少しでも身体を動かす)
		息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上 (二週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2～3日】	
こども (身体を動かす 時間が少ない子供が対象)	(参考) ・中等度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイムを減らす。		



ガーベラ

背景写真は、花びらがツートンカラー（ピンクと白）のガーベラです。

患者さんが持って来てくださったものを撮影しました。

「医療と介護が連携する様」「若人と老人の共生する様」「官と民の一体の様」私にはお互いが手を取り合っていく姿に見えてなりません。

キク科ガーベラ属の多年草で、花言葉は、ピンクは「感謝」「崇高の美」「思いやり」白は「希望」「律儀」だそうです。（撮影：井上貴雄）



## 医療法人 あすか



◆あすかクリニックセンター乙吉  
□あすかクリニック  
□あすかデイケアセンター  
□あすか訪問リハビリ

◆あすか福祉センター中ノ島  
□あすかケアホーム  
□あすかシルバーホーム  
□あすか入居リバーステーション

本日の紹介内容

10/26 開催の医師会健康まつりの市内医療・介護施設

紹介ブースで紹介しました！

★医療法人あすかの紹介（映像・パンフレット、対面）  
あすかクリニック  
あすかデイケアセンター  
あすか訪問リハビリ  
あすか福祉センター中ノ島

★首・腰・膝などの疼痛対策コンテンツ紹介（クイズショー）  
★健康寿命をのほすためのコンテンツ紹介（スライドショー）  
★医療と介護の連携コンテンツ紹介（スライドショー）



益田市内の通所リハビリテーションが連携！

医師会健康まつりが 10/26 にグラントフて開かれました。

くにさき苑通所リハビリテーションと切磋琢磨し、ご利用医者様に『あすかデイケアセンターに行ってみよう！』と言ってもらえる施設にしたいと思います



島根県益田市乙吉町口 33 番地  
あすかクリニック2階  
**あすかデイケアセンター**  
☎ 23-3331

★新規の利用を受け付けています★

●月・火・木・金

：介護給付 7～8 時間リハビリ

●水・土

：介護予防、介護給付 1～2 時間リハビリ