



すいどうみち

特集

ちくさ翠香邸 開設2周年記念
講演会を開催

あき
の号



五七調の
人生探訪

名も知らぬ

おぐさ

はなざく

小草花咲

野菊哉

やまぐち
山口
そどう
素堂

この句の季語である「野菊」は、秋になるとさまざまな種類が群生し、色とりどりの花が野山に広がります。山口素堂は江戸時代前期に活躍した俳人で、漢籍の知識を生かした句を多く残しました。実家は酒造業を営んでいましたが、自分の可能性を広げるため、家督を弟に譲って江戸へ移り住み、幅広い学問と芸術を学びました。松尾芭蕉と兄弟のように交わることで「蕉風（しょうふう）」と呼ばれる俳諧スタイルの確立にも貢献しました。

地元を離れ、世間の荒波にもまれながらも勉学に励み、生きた軌跡を世の中に残そうとした素堂。どんな環境でも美しく咲こうとする、たくましい野菊に、自身の人生を重ね合わせたのではないのでしょうか。

医療法人 豊隆会の理念

1. 入院から在宅医療まで、あらゆる生活ステージにあわせた医療・介護サービスの提供に努めます。
2. 高い問題解決能力を持ち、ひとりひとりの患者さまにあわせて問題を解決していきます。
3. 我々自身がおこなう医療サービスを常に理解し、評価し、反省して新しい医療サービス提供につなげていきます。



理事長だより

MESSAGE FROM PRESIDENT

人体のサバイバルメカニズムが 長生き遺伝子を活性化

医療法人 豊隆会 理事長

加藤 豊

Profile

1987年に名古屋大学医学部を卒業。その後小牧市民病院
内科医、愛知医科大学講師などを経て、2006年に前身である
医療法人喜浜会 原病院 理事長に就任。



皆さまのお手元にこのお便りが届くのは10月ごろ、日々涼しさが増すなかで食欲も増して困る、という方も多いと思います。すいどうみち秋号をお届けします。

私の最も興味のあるテーマとしてアンチエイジングがあります。アンチエイジングというと美容を思い浮かべる方も多いと思いますが、美容は「齢を取っても若く見せること」でありアンチエイジングは「齢を取っても元気に生活すること」であるので微妙に異なります。この分野の研究で第一人者はハーバード大学のデイビッド・シンクレア博士であり、彼は今井眞一郎ワシントン大学教授とともに生き物が齢を取る謎に挑み続けてきました。その研究の結果、彼らは「齢を取ることは病である」という結論に到達しています。

例えば、糖尿病とか高血圧とか脂質異常症といった生活習慣病はすべて齢を取ることによって発病します。生まれた時から高血圧で糖尿病という赤ちゃんはほとんど存在しません。現代の医学では、高血圧を治療するために血圧を下げる薬を使いますが、シンクレア博士に言わせると「高血圧になるのは齢を取るからなので、加齢という病をまず最初に治さなければならない」のだそうです。

では、できるだけ齢を取らないためにどうすればいいのか。有名な実験があります。猿を2匹連れてきます。一方の猿には食べたいだけ餌を与え、もう1匹の猿には生きていくための最低限の餌しか与

えません。すると満腹の猿はどんどん太って、やがてすぐに死んでしまいます。それに比べてギリギリの餌で生活している猿はやせ細っていつもイライラしていますが、太った猿に比べると倍ぐらい長生きします。なぜこのようなことが起きるのかというと、生き物の体にはサバイバルのメカニズムが備わっており、ギリギリの栄養状態で暮らしていると長生きの遺伝子が活性化されて長生きになるのだそうです。そういった目で人間の寿命をよく観察してみると肥満率が4% (BMI ≥ 30) しかない日本人の平均寿命は84.3歳、肥満率42%のアメリカ人は76.4歳と国際的にも肥満率の高い国ほど平均寿命が短い傾向にあります。では、具体的にどのぐらい食事を切り詰めれば寿命が延びるのでしょうか。シンクレア博士によれば、普段食べている量の7割以下にすると「長生き遺伝子」が目覚めそうです。

私は以前、永平寺で修行僧の方から食事に関するお話をうかがったことがあります。永平寺では毎年何人もの若者が入門するそうです。食べたい盛りの若者ですから、いきなりお寺の食事となると、皆すぐに顔色が真っ青になるそうです。ところが、数カ月するとだんだん血色が良くなり、どんどん元気になっていくそうです。そのような若者の体の中では「長生き遺伝子」が活性化しているのかもしれませんが。我々も永平寺並みの食生活にすれば、もっと元気になれるのかもしれませんが、いやあ、ちょっと辛いですよ。

法人本部より

『まだまだ暑い9月、ゆったり元気に過ごしましょう』

暦の上では秋でも、9月は残暑が続きます。冷たい飲み物やエアコンに頼り過ぎず、体の内側から整えて元気に毎日を送ることが大切です。朝晩の気温差に気を付けて、冷えが気になるときは上着を羽織ったり、温かいスープを食事に取り入れて、体調を管理しましょう。水分補給や栄養バランスの良い食事、十分な休養で夏の疲れを癒やしなが、気持ちよく秋を迎えたいですね。

〈法人本部〉

profile

日本赤十字社 愛知医療センター
名古屋第二病院（八事日赤）

佐藤 公治 院長

ロコモを防いで生き生きとした日々を

「健康寿命の延伸！

ロコモ予防」

講演会を開催

6月15日、ちくさ翠香邸開設2周年を記念して、ちくさ翠香邸にて日本赤十字社 愛知医療センター 名古屋第二病院（八事日赤）の佐藤 公治院長に、ロコモティブシンドロームを予防して自分らしく過ごすことをテーマに講演いただきました。当日の様子をお伝えします。

ロコモになると転倒しやすくなり 最悪の場合寝たきりになることも

人口の5人に1人は70歳以上が占めている、長寿大国日本。平均寿命の長さは世界屈指ですが、男女共に最期の約10年は介護が必要になる方が多いそう。「人生100年時代」といわれている現代においては、毎日を健やかに生きるための健康寿命が一番重要だと佐藤院長は述べます。「健康寿命を延ばすためには、ロコモティブシンドローム（運動器症候群：通称ロコモ）を予防することが大切です。ロコモとは、加齢による筋力の低下や骨粗しょう症、変形性膝関節症などの骨や関節の病気になることで立つ、歩くなどの動作が困難になることを指します。50歳になると7割以上が発症している可能性があり、ロコモになると転倒しやすくなります。転倒がきっかけで背骨や大腿骨を折ると足腰の機能が一気に低下してしまうことで要支援・要介護や寝たきりになり、生命予後（病気が命に与える影響）が悪くなります」

運動と筋肉や骨に良い食品を取ることが 健康寿命の延伸につながる

ロコモを防ぐためには、運動や食事に気を配ることが大切です。「1日5,000～8,000歩のウォーキングを週に5回以上行

うと効果的。自宅の椅子を使用した簡単なスクワットなどの筋トレもおすすめです。食事の際は、カルシウムを多く含む乳製品や小魚、もしくはカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含むシャケ、サンマなどの魚類やキノコ類を積極的に取りましょう。また、肉類を週に300gは食べて、筋肉が痩せないようにすることが重要です」と佐藤院長。

当日は多くの方が来場されました



「いくつになっても運動を継続すれば体力はつきます。今日からぜひ実践して、健やかに過ごしてください」と来場者の方々に熱いメッセージを送られ、大きな拍手の中講演が締めくくられました。

充実した医療体制とリハビリで 安心のシニアライフを

住宅型有料老人ホーム「ちくさ翠香邸」開設2周年を記念して、佐藤院長、加藤理事長、庭本施設長、荒川医師による座談会が開催されました。和やかな雰囲気の中、これまでの歩みを振り返りながら、ちくさ翠香邸の魅力について話が弾みました。



開設からの2年間を振り返って

加藤理事長 「ちくさ翠香邸」はこれまでちくさ病院グループで培ったノウハウを集結させたハイエンドな施設で、施設に住んでいながら自宅にいた頃と変わらない暮らしを送ることができるよう構想し設計しました。これまでも十分なリハビリができるスペースを設けていましたが、今後さらに力を入れていくため、今年の6月からコグニバイクをはじめとした最新のリハビリ器具を設置しています。

他施設のお手本になるような医療と介護を提供することを目指して、ちくさ病院の医師は他の病院で活躍していた優秀な方ばかりを集めました。ちくさ病院とほとんど同じレベルの診療を、ちくさ翠香邸の中でも行えます。

4台のリハビリ器具はいつでも使用できます



荒川先生 この施設ができた当初から訪問診療を担当しています。専門科目である内科や救急、集中治療の知識を生かしてこの2年間緊張感を持って努めてきました。これから、患者さんやご家族一人ひとりの話に耳を傾けて丁寧に診療を行っていきます。

ちくさ翠香邸の高レベルな医療、 リハビリ、生活サービスの魅力

庭本施設長 今年の4月から定期巡回・随時対応型訪問介護看護*の事業所とちくさ病院 訪問看護ステーションがちくさ翠香邸に併設され、新たにリハビリスタッフが加わったことでご入居者の方の身体に合わせたリハビリを受けるこ

とができます。優秀な看護師、介護士、リハビリスタッフがサポートさせていただき、ご入居者の方の気持ちを最優先にサービスを提供していきたいと思います。

佐藤院長 まるで施設に病院が附属しているような24時間のサポート体制があり、患者さんが施設入居するときに一番関心の高い「医療に関する心配がない」ところが魅力だと思います。リハビリは自主的に取り組むことが難しいので、指導してくれるリハビリスタッフがいる施設なら安心して住めると思います。患者さんに自信を持ってお薦めできる施設と言えます。

庭本施設長 生活が豊かになるよう、プロの演奏家を招いた演奏会を2カ月に1回開催しています。今後も定期的に音楽会を開催していく予定なので、施設に住んでいながら文化的なイベントを楽しんでいただけます。

加藤理事長 食事も、東京の一つ星レストラン系列のシェフが監修した料理を提供しています。面会の際にご入居者のご家族にもフレンチのコースを提供して、一家で楽しく食卓を囲めるようにすることで、いつでもご家族に足を運んでいただけるように工夫しています。

また、嚥下機能が低下している患者さんには、言語聴覚士が評価を行い患者さん一人ひとりに合わせた食事をオーダーメイドで提供しています。

※…介護が必要になっても自宅で暮らせるよう、看護と介護が緊密に連携し包括的にサポートするサービス

新規入居者受付中

お問い合わせ

TEL 052-745-0002

公式
HP▶



登壇者



日本赤十字社 愛知医療センター
名古屋第二病院(八事日赤)
院長 佐藤 公治さん



医療法人 豊隆会
理事長
加藤 豊さん



ちくさ翠香邸
施設長
庭本 美穂さん



ちくさ病院
訪問診療医
荒川 立郎さん



病気予防のひと工夫

TIPS TO PREVENT ILLNESS

早期発見と予防が大切

アイフレイルをセルフチェック

① 健康寿命にも影響大 油断ならないアイフレイル

「新聞が読みづらい」「夕方は目が疲れる」といった症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。年齢と共に心身が衰えた状態を「フレイル」といいますが、目の機能が低下した状態を「アイフレイル」と呼びます。

アイフレイルは加齢だけでなく、喫煙、紫外線、食生活の乱れ、睡眠不足といった生活習慣、さらには強度の近視や遺伝的な要因、糖尿病などの持病も関係するとい

われています。

視力が低下すると、転倒のリスクが高まり、体を動かしたり、人に会うことがおっくうになりがちです。家に閉じこもってしまうと社会とのつながりが希薄になり、筋力や体力も減少してしまいます。アイフレイルは、身体的・心理的・社会的なフレイルにもつながり、結果として健康寿命を縮める原因にもなりかねません。

② 定期的に眼科検診を受け 目に優しい生活を心がけましょう

目の病気にかかる初期の頃は症状が目立たないため、気づかないまま進行してしまうことがあります。「時々見えにくい」から始まり、次第に悪化すると、自動車の運転が難しくなるなど、仕事や家事などの日常生活に支障をきたすようになります。アイフレイルの背後には、緑内障や加齢黄斑変性などの病気やサングングアイ症候群（加齢性の斜視）などが隠れていることもあります。重度の障

害に至ってしまうと回復が難しくなるため、早期発見が何より大切です。目の異常にいち早く気付けるように、定期的に眼科を受診しましょう。

また、日常生活においては適度な運動とバランスの良い食生活を心がけ、目のケアやマッサージなどを行うことで目を健やかに保ちやすくなります。

☑ アイフレイル セルフチェックリスト

- ☐ 夕方になると見えにくくなる
- ☐ まぶしく感じやすい
- ☐ 信号や道路標識を見落としたことがある
- ☐ まっすぐの線が波打って見えることがある
- ☐ テレビなどの文字が二重に見える
- ☐ 片目で見る方がくっきり見える

当てはまる項目が二つ以上の人は、アイフレイルの可能性あります。

....



健康な目を守る! アイフレイル予防法

目に良い 栄養を取る



ビタミンやルテインを多く含む緑黄色野菜やアントシアニンが豊富なブルーベリーなどを積極的に摂取しましょう。

目の体操や ケアをする



目を上下左右に回して筋肉をほぐしたり、蒸しタオルで温めて血行を促しましょう。目薬の使用も効果的です。

紫外線対策を 行う



つばの広い帽子や日傘のほか、UVカット機能があるサングラスやメガネ、コンタクトレンズを使用しましょう。

デジタル機器と 上手に付き合う



パソコンやスマートフォンなどのデジタル画面やテレビを30分見たら、20秒以上は遠くを見て目を休ませましょう。



もう悩まない！高齢者介護

STOP WORRYING! ELDERLY CARE

vol.46

相談内容

名古屋市 49歳 Yさんからの質問

認知症の父が、一日に何度も同じ話をするので気分が重くなりがちです。しっかりと父の話の聞きたい気持ちと、イライラしてしまう気持ちがあります。本人と家族にとって良い方法を教えてください。

話にあいづちを打つだけでも
お父さまの安心につながります
地域の支援も活用しましょう



高齢者介護や認知症について
ベテランケアマネジャーが皆さまの
疑問にお答えします。

お父さまの話聞いてあげたいと思っていても、何度も同じ話を繰り返されるとご家族はどうしても疲れてしまいますよね。認知症の方が同じ話を繰り返す背景には「自分のことを分かってほしい」「認めてほしい」という気持ちがあるといわれています。誰かに話を聞いてもらうことで、不安が和らぎ「自分は大切にされている」と感じることができ、結果として同じ話を繰り返す頻度が減る場合もあります。また、抑うつ的な気分の軽減や、生活の質の向上にもつながります。

では、ご家族はどのようにコミュニケーションを取ればよいのでしょうか。基本は、話の要所であいづちを打ち、オウム返しをすることです。それにより、お父さまは「話を聞いてもらえている」「受け入れられている」と感じ、安心することができます。注意したいのは「もう何回も聞いたよ」としかったり、無視したりすることです。本人は聞いて

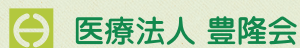
ほしくて話しているため、先回りして話を終わらせてしまうことは避けましょう。認知症の方の心はとても繊細で、悲しさや寂しさといった感情から孤独感が強まると、認知症が進行してしまう場合があります。

そして、家族だけで抱え込まず、地域の支援を活用してみてもいかがでしょうか。名古屋市では「いきいき支援センター（地域包括支援センター）」が、同様の悩みを持つ方々との交流の場を設けています。「認知症カフェ」は、認知症のご本人、ご家族、地域の方、どなたでも参加でき、仲間づくりや情報交換のきっかけになる集いの場です。最初は出かけることをちゅうちょされるかもしれませんが、いろいろな人とつながることで、お父さまにも、ご家族にとってもプラスになることがたくさんあるのではないのでしょうか。参加してみたい方は、気軽にいきいき支援センターやケアマネジャーに相談してみましょう。



病院・施設のご案内

INFORMATION



有料老人ホーム
アイシア上飯田
名古屋市北区上飯田南町3-15
☎052-919-7050

住宅型有料老人ホーム／訪問看護
定期巡回・随時対応型訪問介護看護

高齢者向け住宅
アイシア浄心
名古屋市西区浄心1-6-36
☎052-522-7710

サービス付き高齢者向け住宅／訪問看護
定期巡回・随時対応型訪問介護看護

特定施設
アイシア八田
名古屋市中村区横井2-141-1
☎052-414-4631

介護付有料老人ホーム／訪問看護

特定施設
アイシア港いろは
名古屋市港区築盛町106-1
☎052-304-8070

介護付有料老人ホーム／訪問看護

高齢者向け住宅
アイシア吹上
名古屋市千種区今池3-17-21
☎052-745-3130

サービス付き高齢者向け住宅／訪問看護
定期巡回・随時対応型訪問介護看護／訪問介護

病院
ちくさ病院
名古屋市千種区今池南4番1号
☎052-741-5331

名古屋市二次救急医療体制病院(外科・内科)
時間外・夜間救急対応
機能強化型在宅療養支援病院
地域包括ケア病棟53床

複合型サービス
アイリスちくさ内山
名古屋市千種区内山2-13-16
☎052-741-7857

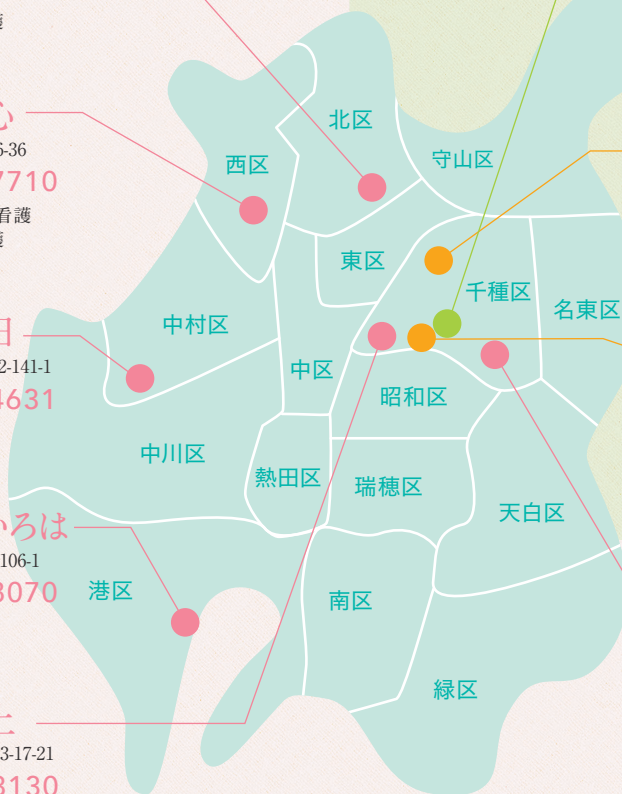
住宅型有料老人ホーム／訪問看護
看護小規模多機能型居宅介護

有料老人ホーム
ちくさ翠香邸
名古屋市千種区今池南2番12号
☎052-745-0002

住宅型有料老人ホーム／訪問看護
定期巡回・随時対応型訪問介護看護

複合型サービス
アイシア覚王山
名古屋市千種区川崎町1-48
☎052-757-5700

看護小規模多機能型居宅介護／訪問看護
グループホーム／サービス付き高齢者向け住宅



秋号の表紙

すいどうみち

2025年秋号 vol.67

発行／2025年9月
発行者／医療法人 豊隆会
連絡先／名古屋市千種区今池南4番1号

「名古屋市市政資料館(名古屋市)」

国の重要文化財「旧名古屋控訴院・地方裁判所・区裁判所庁舎」を保存・公開するとともに、市の公文書館として行政文書の保存・公開、市政展示を行っています。荘重なネオ・バロック様式の外観や華麗な中央階段は大正時代の趣を今に伝え、映画などのロケ地としても人気です。

広報誌『すいどうみち』へのご意見・ご感想、
その他配布に関するお問い合わせなどはFAXでお寄せください

FAX 052-741-5333