

くらしに役立つなんでも相談

健康の悩み、生活・家庭の心配ごとなど、なんでも気軽にご相談ください。



友の会コーナーへ

# 友の会だより

中野共立健康友の会・広報委員会発行  
〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール: a\_nozawa@kenyu-kai.or.jp  
Tel: 03-3386-9139

よりよく生きていくための

## 「終活」



「終活」という言葉が2012年の新語・流行語大賞のトップテンに選ばれ、「エンディング・ノート」「老いじたく」などという言葉も身近で聞かれるようになりました。  
また、東日本大震災で「死」というものを意識し、高齢者だけでなく、若い人達も考えるようになっていると言われています。友の会会員の方々にもアンケートでいろいろ参考になる回答をいただきました。

### 自分を再認識、前向きな活動



「終活」とは人生の終わりのための活動の略です。

残された人に迷惑がかからないよう、元気なうちにする身辺整理、人生の幕引き準備と考える人もいますが、人生の終焉である死を見据え、自分というものを再認識し、今をよりよく生きようとする前向きな活動ともいえます。

現代は「死」について、縁起でもないから考えないという時代ではありません。今や日本人の平均寿命は世界のトップクラス。健康で長生きをし、人生を楽しんで終われば言うことはありません。しかし、寝たきりになったり、認知症になったり、先を予想できないのが人生。「孤独死」もあり分りません。自分の死については、自分で考えなければいけない時代かもしれません。現実にはなかなか難しいかも知れませんが、自分のエンディングを考えることにより、「本当にやりたいこと、やるべきこと」を明らかにし、残りの人生を悔いのないよう生きるための準備をして見ませんか。(編集部)

### 歌に囲まれ



80年の人生、先達に色々教えてもらいながらここまで来ました。

し、こんな人だったと思いついてもらえようにして幕を閉じたい。晩年になって好きな歌を思い切り歌えるようになってきた。幸せでよい人生だったと思いません。歌に囲ま

れながら旅立ちたいです。(男 79歳)



### 還暦を境に



還暦を迎えた時点で様々な準備をしました。日本尊厳死協会入会(中々娘に理解が得られません)今退会も考えています。  
・ケアハウス申込み(昼食時に行ったり、宿泊経験もしました)  
・エンディング・ノートを今年購入しました。他、老人有料施設の見学、終活の講演等も参加しています。ただ共立病院さんが往診して下されば自宅でひとりで最期を迎えたい気持ちもあり、大変迷いの時期でもあります。(鈴木 須美枝 73歳)

### 捨てる覚悟



最近、「終活」に関する報道、記事に目が向くようになった。  
・「断・捨・離」についてこれまで慣れ親しんできた人やものと少しづつ「断ち」「捨てて」「離れて」行く覚悟をしなければならぬ。

・多少の財産(預金・保険・株式・不動産等)の相続、処分、管理等をしていかなければならない。(78歳)

### 延命しない



エンディングノートを書いてベッドの柱に

貼ってあります。アルツハイマーの父(91歳)は死にたいと時に口にしたが、私たちが子どもは管につないだ父と6ヶ月過ぎました。私の時は「延命治療はしません」を息子たちが実行してくれるよう願っています。(野口則子 68歳)

### 生活をスリムに



私の老化は順調に進んでいます。  
・「独り暮らし」に必要なだけの生活の場を作りました。ベッドルーム、トイレ、炊事場の改築。  
・生活をスリムにし、家具、衣類など捨てたり、人にあげたりする。  
・行動範囲、交際範囲をせばめる。(滝しのぶ 90歳)

### まだまだ知りたい事が



色々な作家が古い本を出していますが、心に残った言葉の一つに「いやな事は忘れて楽しい思い出をたくさん作る」。16歳の勤労奉仕に始まり、70歳迄働かずくめの人生でした。やり遂げた満足感と老いを迎えたわかった事は知らない事の多い事、テレビで学ぶ料理、ドラマ、歴史もまだまだ

### 自然体で



人生行く先、いつ終わるのか考えた事も無し。あるがままに生きる。ただし、生きていく間は世の中の動きをすべて知り、人生すべてを味わい、見聞きして終わりたい。自然体で終局をむかえたい。(稲葉 和立 78歳)

### 絵と人との交流



命あるもの全てに死はあり、死がなければ現世は存在し得ない。死そのものは恐れるに及ばず、所詮天の配剤によって無から生じ、再び無に戻り消滅する現象に過ぎない。吾人は、常に健康に留意し、生活安定を計り、身辺の整理とまだある命に明日、あさつての夢を託し、その実現を念頭におき日々を送る。具体的には仕事絵を描くこと、人との良き交流を持つのが肝心と心がけております。(太田 道也 88歳)

### 寝たきりにならないよう



階段から転び落ちないよう気をつけ、寝たきりにならないと友と語り、テレビ体操をしています。(山本 市子 76歳)

### 生き方のイメージ



手帳、スケジュール帖を兼ねた日記をつけ、朝に、前の晩に、その日の生き方をイメージしています。(さわK 36歳)

### 先はなにも



先の事はなにも考えていません。(I・T 73歳)



# 笠間稲荷・五浦温泉

1/23

共立友の会  
新春旅行



寒すずめ 満席の仲間いる 久しぶり 青い海 天心強し 楽しかったよ 天気よし 神だのみ アンコウ食べて 初参加

今年の新春旅行はキャンセル待ちが続出するほど大盛況、初参加も多勢、45人の旅でした。笠間稲荷に初詣、五浦温泉でアンコウ鍋を食し、岡倉天心美術館では天心の生涯と業績を知りました。

山本英司副院長と藤原千鶴子看護師の同行で安心して旅を楽しみ、ビンゴゲームで盛り上がり、それぞれ印象に残った言葉を使った俳句遊びで大笑い。次回も是非参加したい、楽しかったの声、大でした。

ウォーキング スポット写真



寒さもひとしお、寒梅も咲き始めた亀戸天神、亀戸七福神へ(2/6)。初参加者も多く31人が「のんびり、街の風景や軒下の花々を楽しめた」とスカイツリーを間近に見ながら下町を巡るウォーキングでした。

佐藤彰さん 撮影

## 私たちの仲間

### 長寿の秘訣は野菜か肉か？

代々木総合法律事務所

弁護士

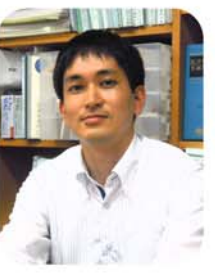
鵜飼 康二

私の父は定年退職後、家庭菜園に凝り始め、近所で土地を安く借りて、20種類近い野菜を栽培しています。最初は上手く出来ませんでした。詳しい人に尋ねたり、自分で調べて工夫

したりすると、みるみるうちに出来が良くなるのが楽しく、生きがいのひとつになったそうです。そのおかげで、体力や気力は衰えず、とても健康で暮らしていました。その頃の父の口癖は、「野菜のおかげで長生きできる！」でした。

え始めました。足腰が少し悪くなり、顔色も以前より悪い感じでした。日本人男性の平均寿命は約80歳ですから、止むを得ないことでしょうか。

「年を取ったらむしろ肉を食べなさい」と紹介されていたのを実践してみたところ、身体の調子が良くなったというのです。長寿のために肉を食べることについて、医学的には賛否両論があるみたいですが、少なくとも、うちの父には効果があったようです。そこで、最近の父の口癖は、「肉のおかげで長生きできる！」です。あれほど「野菜、野菜」と言っていたのに・・・。



しかし、80歳に近付いた近年は、さすがに衰えが見

「肉を食べている」という

「肉を食べている」という



## 投稿欄

「ハナハト」か「サイタサクラ」か論じあう  
老い人たちの声 和みゆく

※ 小学校の教科書「国語巻一」の冒頭は明治は「ハタ・タコ・コマ」  
大正は「ハナ・ハト・マメ・マス」  
昭和は「サイタ サイタ サクラ」  
「あなたはどれ？」これが話題で老人たちの話が弾む。  
老人ホームにて  
滝 しのぶ 90歳

投稿をお待ちしています。  
感想や思いなんでも結構です。



## 大人のための予防接種



中野共立病院 医師 辻 恵美子

日本では、予防接種は子供のワクチンが中心であり、大人が予防接種を受けるのは、女性に対する風疹ワクチンやインフルエンザワクチンなどの一部を除けば、感染が心配な海外旅行の時だけと考えている人が少なくありません。

破傷風菌は土壌に広く生息し、世界的にも毎年死者が出ております。子供の頃に接種をしている人も、抗毒素抗体が少なくなっている場合は、外傷の初回診療時に追加接種が考慮されます。

### ② 肺炎球菌

肺炎、髄膜炎、中耳炎、副鼻腔炎、菌血症（敗血症）などになります。肺炎球菌による肺炎の致死率は、5〜7%ですが、老人ではもっと高いと考えられています。

血液に接することのある医療従事者や配偶者がキャリアーの場合などは接種する事が推奨されます。

### ⑤ B型肝炎ウイルス

なお、1回目に注射した後、5年以内に再接種をした場合は、注射した部分の痛み、発赤などの症状が強く出ることがあり再接種の際は必要性を考慮し十分な間隔を空けるなど注意が必要です。

主なものだけ説明しました。病気を予防するために、正しい知識を持つてワクチンを利用することをお勧めします。

### ① インフルエンザ



科学的な予防方法として

これら疾患に関しては子供の病気と思わ

### ③ 麻疹、風疹、水痘

おたふくかぜ

