



2018年 7月212号

# ふるさと

## グループホームあじさい園

### 百寿総合研究センター

このセンターでは、百歳以上の「百寿者」百五歳以上の「超百寿者」百十歳以上の「スーパーセンテナリアン」の研究が1990年代から行われている。先生方が研究のため面会に行くと、百寿者が自宅にいる場合は少なく、7割くらいは高齢者施設に入所されていて、「施設だから長生きできた」と言われる方、冗談を言われる方、一生懸命もてなそうとしてくれる方、施設入所のためお茶も出せないと気にされる方もある。百寿者の性格としての共通事項は、誠実性が高く、几帳面で決めたことをしっかりとやる、家庭のことであれ、仕事であれ、目標を立ててきちんとしていく、自分の人生を自分でコントロールできている人。ただこれは女性にしかあてはまらず、男性は好奇心旺盛で新しいもの好きな人が多い。

「結局のところ、どうすれば長生きできるか」この質問に答えるのは難しい。たとえば百歳の人はほとんど歯が悪く、柔らかくかみやすいものしか食べていない。長寿の人を調べるだけでは、長生きの理由は見えてこなくて、長寿の人が若かった時にどのように生きていたかが重要になる。

研究からみえてきたのは「フレイル」つまり、虚弱の状態かどうか。フレイルには握力低下、意図せぬ体重低下、筋力低下、疲れやすさ、歩行速度の低下、のらりの兆候がある。フレイルのメカニズムには炎症反応が関係していて、炎症反応が健康を損なわせるのであれば、ずっと元気でいられる人は炎症が進むのを食い止める防御因子を持っている人ということ。「アディポネクチン」というホルモンにそうした働きのある可能性がある。特に女性では百寿者の血液中のアディポネクチン濃度が若年女性の二倍ほど高く、

青魚などをよく摂ると増えることもわかっている。

第2の脳とよばれ健康を大きく左右するといわれる腸内細菌長寿との関係も研究が進められている。センターには世界に例を見ない貴重な長寿者から集めた血液が、マイナス80度のリンパ球

## 歓迎会（中村様）

6月5日

### 7月の行事予定

4日（水）慰霊祭

14日（土）昼食会

10日（火）運営推進会議

19日（水）訪問理美容

※塩田医師の定期往診もあります。

あじさい園のホームページもご覧ください。



6月2日に入所されました中村多ミ子様への歓迎会を行いました。順に自己紹介をしていたいただき、皆さんから「これから一緒によろしくお願いします」と言葉があり、中村様と皆さんが笑顔で心が通った瞬間でした。この後、おやつにフルーツが沢山のったプリンを食べて、歌や歓談で楽しいひと時になりました。

## 昼食会（いなり寿司とざるそば）6月17日

皆さん慣れた手つきで次々とお稲荷さんにご飯を詰めていかれました。「ざるそば」と「そうめんの」どちらがいいかを伺うと、そばのご意見が多く今回の献立メニューに取り入れました。昔話に花を咲かせながら作る楽しみを感じて頂き楽しい昼食会になりました。

