



平成30年7月

第162号

かけはし

ケアハウスあじさい園

URL: <http://www.ajisaien.or.jp/>

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5つの兆候がある。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度のリンパ球やIPS細胞は、マイナス150度の大型冷蔵庫10台に大切に保管され、日々研究が進められている。



2018/7/3

7月 行事予定

- 3(火) 指編み教室
- 4(水) 合同慰霊祭
- 8(日) いどばた会
(七夕会)
- 19(木) 食事会

《熱中症予防について》

こまめな水分補給と室温調整に心掛け、暑い夏を乗り切りましょう。



お誕生日おめでとうございます

- | | | | |
|-----|----|----|-----|
| Aさん | 昭和 | 2年 | 生まれ |
| Bさん | 昭和 | 3年 | 生まれ |
| Cさん | 昭和 | 3年 | 生まれ |

指編み教室

七月三日(火)

毎月、第一火曜日の午後から、麻田先生にご指導頂いている指編み教室です。靴下の端切れを使い、座布団や小物入れ等を編んで下さっています。

根気強く続けられ、作品を完成させられた時の笑顔は、とても素敵です。

指先を使う事は脳を刺激して、とても良い事なので、これからも少しでも長く続けて頂きますように.....