

社会福祉法人見宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373

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実現していく、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。

ほのほの会の皆様によります「初夏の三味線コンサート」開催！懐メロ10曲の演奏を披露してくださいました。

男性3人組バンド「夢楽(むがく)らび」さん来園！ご利用者様のために、体を動かして一緒に唄うスタイルのライブを開催して下さい、参加者全員が元気をいただきました。



オリジナル曲「心からありがとう」を一緒に歌われたり、両手で大きな輪を作り、体を揺らされました。



7月の行事予定

- 2日：保育園児との交流会 10:30 (極楽坊)
- 4日：慰霊祭(見宝会) 10:30
- 6日：音楽療法 10:30
- 19日：体操教室 14:00
お誕生日会 15:00
- 20日：音楽療法 10:30
- 23日：のこのこ喫茶 13:30
- 25日：書道教室 14:00
- 27日：運営推進会議 15:00

スイーツバイキングの開催！カラフルで美味しいようなお菓子の数々に思わず笑顔のご利用者



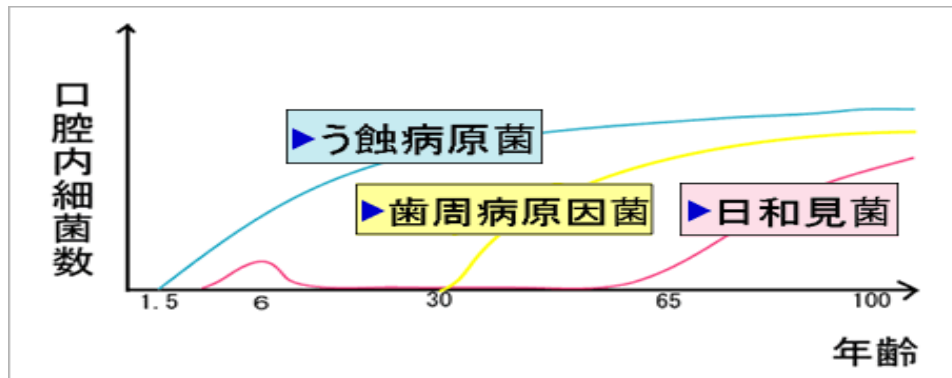
ハンドベルサークル「カーネーション」の皆様による初夏のコンサート開催！ハンドベルの美しい音色にあわせて歌や手拍子を打つことに参加させていただき、至福のひと時を過ごさせていただきました。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。音楽療法、体操教室、のこのこ喫茶等を開催いたしますので地域の皆様、ご家族と皆さまもお気軽に参加いただきますようお願いいたします。ホームページ(<http://www.ajisaien.or.jp/>) ブログも含めて御覧ください。

第15回 口腔内細菌について ～日和見菌～

口腔内には様々な菌が定着します。加齢による免疫能の低下に伴い日和見菌（ひよりみきん）が増加します。その種類は350～700種にのぼると言われています。これらの菌のうち、病原性のあるものは、大きく3つのグループに分けられます。



☆日和見菌について

高齢者では、日常生活活動度の低下による不十分な口腔ケアと、加齢による免疫能の低下などに伴い口腔内日和見菌が増加します。また歯垢中の口腔内日和見菌の増加とともに、肺炎桿菌、黄色ブドウ球菌などの全身疾患原因菌も含まれます。

これらの全身疾患病原菌と、高齢者における発症状況のメカニズムはまだ明らかになっていませんが、これらの菌の増加を防ぎ、リスクを低下させることが全身の健康維持に関係していると考えられます。

口腔内で見られる日和見感染菌

- *Candida albicans* (カンジダ菌)
- *Klebsiella pneumoniae* (肺炎桿菌)
- *Pseudomonas sp.* (緑膿菌も含む)
- *Staphylococcus aureus* : MRSA (メシチリン耐性) : MSSA (メシチリン感受性) (黄色ブドウ球菌)
- *Haemophilus influenzae* (インフルエンザ菌)

など。これらの菌は宿主の免疫力低下に伴い、増殖し病原性を発揮することがあります。このような症状を日和見感染症といいます。

