

ポ コ ア ポ コ

Poco a Poco

— 西語・少しずつ、一歩ずつの意 —



『十五夜』
ちぎり絵製作
(チャレット松ヶ尾)



利用者さんと合作。今年の秋は
賑やかでワクワクな夜長です。
(パソ松ヶ尾館 レストラン)



秋の製作
(パソ児童館 ニーニョス)

関係各位

先般、TVの特集で“健康寿命をのばすヒント”というテーマの番組がありその中で興味を引いたのは【AIひろし】というコンピューターが様々なこれ迄の健康に関するモニターデータを分析した内容でした。その中で平均寿命が男女共に80代と寿命が年々伸びているところに健康寿命(1人で自立して生活出来る)は平均寿命より約双方共10才程度手前の年齢を示し、約男性で10才前後女性で13才だったかと記憶しています。平均寿命迄に行きつく間に介護等の人の世話になる期間が生じるという事です。この健康寿命後の約10年間というものをいかに健康で自立した生活を送る事が、社会全体にとって又当事者である高齢者の課題であって、その健康寿命を伸ばすヒントとしてどうする事が維持要素となるのか訴求している内容でした。まず1つ目の要素として運動や食事よりもまず本や雑誌を読む読書する事がデータ上は必要要素だそうで、それは知的な刺激を受ける事、過去の記憶がよみ返る事が健康寿命に良いという訳です。次に2つ目は子どもと暮らさず、ひとりで暮らす事・・・だそうで、自ら面倒くさい事をやる事が健康維持の要素となる。そして1人の暮らしは気がねせず、束縛されず、自由であるという事、“良い暮らし”とは自由な事だそうです。しかしながら1人暮らしは認知になりやすいとか、もし何かあったらどうする?等そこ等は対処のあり次第なのか?自身で気をもんでしまい疑心暗鬼にもなった次第です。

そして3つ目はピンピンコロリは泥棒を捕まえる!という事・・・少々意味付けの解決がしにくく?でしたが要は泥棒する事のないよう貧富の差をなくす事が健康が伸びる事に繋がるとの事・・・この三つの要素を次回の特集ではしっかり又、理解しようと思っております。今ここでは理解に乏しく文になりにくくなりましたのでこの辺でやめたいと思います。健康寿命~平均寿命の間をどう健康に過ごすか、理想のピンピンコロリ(PPK)となる様に・・・決してネンネコロリ(NNK)とはならない為にもこれ等を参考にしながら自身の心身に適度な負荷と刺激を与えると共に【AIひろし】の今後の分析を興味深く注視したいと思います。AIが人間の寿命の分析に当たり私達人間へのヒントをくれる時代と移り、ある意味頼もしい限りです。“心が動くと体が動く”といひます。1つ目の要素にもありましたように『読書がよい』との事ですので、この秋の夜長を是非読書の時間にしたいと思ひます。健康寿命への足掛けとして...さて「何を読みましょうか?」 時節柄 皆さんくれぐれもご自愛くださいませ。