



武蔵野徳洲苑
施設長便り



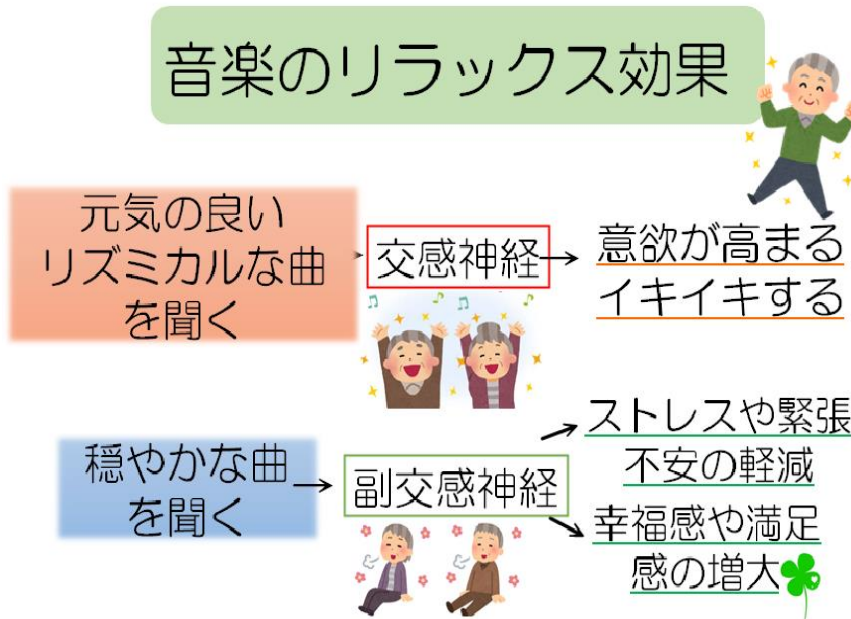
※職員作成の切絵（9月・10月の風景）

百長寿（100歳以上）のもつ疾患の特徴について

日本には現在、百歳を超える高齢者の方が6万人以上いると推計されています。公益長寿科学振興財団並びに国勢調査では、健康長寿の100歳以上の百寿者や105歳以上の超百寿の人数は昭和38年には全国で153人であったのが、平成27年には、6万人以上といわれていて、この数は年々増加しています。したがって当施設のような高齢者を収容する老健の重要性が再認識されています。また、平成27年の百歳以上の高齢者61,563人の内、女性は53,728人であり、その比率は87%でした。

高齢者の罹患疾患は心臓病、高血圧、糖尿病、脳卒中などが大半でありその原因である生活習慣病を制御するような介護ケアを実施することが大切です。

音楽のリラックス効果



当施設の百寿者の疾患的特徴を調べてみると一般の入所者に比べ冠動脈疾患や脳血管障害、口コモ症候群（運動器症候群：加齢に伴う筋力の低下）の発症頻度が少ないことが分かりました。当施設では骨折の原因となる転倒や転落の発生に注意を払いながら骨が脆弱にならないように担当者が集まり検討会を実施し個人に合わせた食事・レクレーション・リハビリを提供しています。これらを計画的

的に行うことで運動器や骨を強くします。

また、精神面では図のように音楽を聴くことにより楽しい思い出が自律神経に作用し脳を活性化すると考えられています。これらの事実を循環器学会で発表したところ反響があり今後は画面と映像を合わせたシステムを提供することを思案しています。

武蔵野徳洲苑	施設長	栗田 明
	看護師長	千葉 のぞみ
	事務長	宗像 雅則
2022年9月1日		