

編集後記

★ “寿命中位数” によると「人生 100 年時代」は 時期早尚

“健康寿命” を延ばすことが先決問題

「寿命中位数」とは 生命表上で 50% の人が何歳まで生きているかの指数で、男性 83.99 歳、女性 90.02 歳。現在 平均寿命（男性 81.09 歳 女性 87.14 歳）まで生きる人は男性 40%、女性 50% 状況。近年『人生 100 年時代』と言われているが 100 歳まで生きる人は男性 0.1%、女性 0.6% 状況で、そのような時代はまだ先の話である。厚労省は生産労働人口減少のため、定年を延長（65 歳～70 歳までは可能？）して、生涯現役で働くように指導するが現実的には無理。85 才を超えると介護保険制度を利用している人は 60% 超え。むしろ健康寿命を延ばすこと先決問題であり、若い時から健康診断を受け早期発見・治療の方が大切である。

喜寿になり 心還暦 身は古希で

令和 7 年 立 春

（文責 MMY）

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- 2 日（日）誕生会（入所）
- 6 日（木）音楽療法（入所）
- 11 日（火）防災訓練（通所）
- 20 日（木）音楽療法（入所）
- 25 日（火）音楽療法（通所）
- 26 日（水）ビデオ鑑賞会
- 17 日（月）～22 日（土）誕生日週間（通所）

こころ 行事予定

- 5 日（水）フラワーアレンジメント
- 6 日（木）音楽療法
- 10 日（月）おやつクッキング
- 13 日（木）ボランティア：トウガリア
- 14 日（金）フラワーアレンジメント
- 18 日（火）おやつクッキング
- 20 日（木）音楽療法



サンエイ薬局の「健康メモ」

花粉症の治療薬

花粉症の治療薬を飲み始めてから、集中力や判断力の低下などを感じたことはありませんか？ 代表的な抗ヒスタミン薬は、アレルギーを発生させる原因物質のヒスタミンとその受容体を遮断することで、くしゃみや鼻水などの症状を緩和する効果があります。ヒスタミンは集中力や判断力をつかさどる脳の神経伝達物質にも関与しており、受容体との結合が遮断されることで鎮静作用が起これ、眠気や意識がボーっとする状態が生じることがあります。今は眠気が起こりにくい薬もあるので、お悩みの方は医師に相談しましょう。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください！

 **サンエイ薬局**

サンエイ薬局

検索

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台 1147-18

TEL 078-913-8585