



むつみ荘だより



2026年8月 第340号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

厚労省 **座り過ぎに警告**

筋肉動かず 脂質分解や代謝妨げ

糖尿病・高血圧・認知症を誘発

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

通常 デスクワークの時間が増えれば、座っている時間も長くなります。処が 座り過ぎの状態は、様々な病気を引き起こす可能性を高めることも判明しました。厚労省も 23 年に改訂した『**健康づくりのための身体活動・運動ガイド**』で注意を歓呼しています。専門家も座り過ぎに警鐘を鳴らすと共に、高齢者に対しても小まめに立ち上がって 動く事を習慣にするよう推奨しています。

1 日あたりの総座位時間と死亡リスクの関係を表したグラフに於いて、曲線が 6 時間超で増加に転じ、8 時間以上で急激に死亡リスクが高くなります。(図 1)

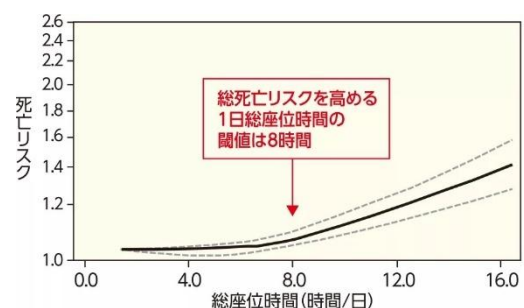


図1 座位時間と死亡リスクの関係
出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(案)」
元データは34件 (1,331,468名) のコホート研究のメタ解析による。

岡 浩一朗著『**「座りすぎ」が寿命を縮める**』や『**長生きしたければ座り過ぎをやめなさい**』にも書かれており、近年 **「座りすぎ」は「新しい喫煙」**と呼ばれるほど、健康への悪影響が判明し**「寿命を縮める」**ともいわれています。

人間の筋肉の7割が下半身の集中し 全身最大である大腿骨前面にある大腿四頭筋は「**第二の心臓**」とも呼ばれています。運動しないと大腿四頭筋が働かず、脂質を分解する働きや 代謝が悪くなり、**肥満や糖尿・メタボリックシンドローム・高血圧等の生活習慣病や慢性疾患のリスクが高くなる**ことが知られています。しいては**腰痛・膝痛による歩行障害や転倒等による寝たきり状況等の併発症状により認知機能低下や認知症を併発するリスク**も高くなります。生活習慣病を予防することは、健康寿命の延伸だけでなく、医療費や介護費用の抑制にも繋がることも期待されており、**年間2千億円超の莫大な医療費負担にも繋がる**とも試算されています。

2012年にオーストラリアの調査で **1日の坐位時間4時間未満の人に比べて8時間から11時間未満の人は総死亡の1.15倍、11時間以上の方は1.4倍も高かった**という結果が報告されました。座り過ぎが死亡リスクを高めることが分かり、世界的に研究が一気に進んだと 早稲田大学 健康行動学 岡 浩一郎教授が説明した。

23年に米国の研究チームが60歳以上に大規模な調査では、**1日に12時間以上座っている人は認知症の発症リスクが1.6倍になる**との結果も出ており、岡教授は「気

づかないうちに様々な問題を引き起こすのが座り過ぎの怖いところ」と強調する。

『健康づくりのための身体活動・運動ガイド』では、座りっぱなしの時間が長くならないように注意する

と共に、成人では**歩行等の身体活動を1日60分以上（約8000歩相当）行うこと**や、激しい運動をする必要はなく**30分に一度立ち上がる・家の中を歩く・買い物では階段を使う等、積み重ねが健康を保持に繋がります**。**週2～3回の筋力トレーニングを推奨**しています。（図2）

座り過ぎは 単なる生活習慣ではなく、健康を脅かす危険因子です。仕事や家庭、地域社会に於いても こまめに立ち上がり、歩く機会を増やす、

座りすぎの悪影響を減らす！ 簡単エクササイズの例
30分～1時間に1回を目安に、こまめに体を動かしましょう

立つことができる場合	1 その場立ち上がり	2 その場足踏み	3 かかと上げ	4 1～2分歩く
座りっぱなしを中断して下半身の筋肉を動かす 	 椅子からゆっくり立ち上がり、3～5秒立ってからゆっくり座る（5～10回）	 左右の膝を交互に持ち上げる（30秒～1分）	 かかとをゆっくり上げてゆっくり下ろす（10～20回）	 トイレ・給水・コピーなどで1～2分歩く
ポイントは「長時間、同じ姿勢でい続けないこと」				
立つことができない場合（長時間会議・移動中など）	1 膝伸ばし（大腿四頭筋）	2 足首運動	3 座ったまま足踏み	4 お尻締め（背骨・お尻の筋肉）
座ったままでも下半身の筋肉を動かす 	 片足を前に伸ばし、膝を伸ばした状態で太ももに力を入れる（5秒キープ×5～10回ずつ）	 つま先の上げ下げや足首をゆっくり回す（10～20回程度）	 左右の足を交互に持ち上げる（30秒程度を数回）	 左右のお尻に力を入れて5秒キープ、力を抜く（5～10回）
効果が期待できること ✓ 血流の改善 ✓ 筋肉のこわばり予防 ✓ むくみ・腰痛の予防 ✓ 血糖値や中性脂肪の上昇抑制 ✓ 集中力の維持・向上 ※ 注意点 ・痛みや違和感がある場合は無理をしない ・持病のある方は、医師の指示に従いましょう 「座りっぱなしを減らす+こまめに動く」が、健康寿命を延ばす第一歩です！				

階段を利用する等「座らない時間」を意欲的に増やす取り組みを社会全体で進めることが健康寿命の延伸に繋がります。即ち**健康目的のために運動は特別な時間にするものではなく、『座っている時間を減らすこと』こそ、今日から始められる一番身近な健康法**です。

探し物 歩数計の数 増やす

増える年齢に 記憶力 苦笑する

オイルより 老いるショックに 立ち向かう

令和8年 盛 夏

サンエイ薬局の「健康メモ」

正しく家庭血圧を測りましょう！！

手首式血圧計は机に肘をつき、肘を曲げて手首を心臓の高さまで上げて測らないといけません。手首が下がったまま心臓よりも低い位置で測ると、**実際の血圧値より高い値**が表示されたり、逆に心臓よりも高い位置ではかると血圧値が低くなり注意が必要です。必ず**手首を心臓の高さまで上げて測る**ようにしましょう。また手首式血圧計は血管を十分に圧迫できず、測定誤差を生じやすいと言われていいますので、**上腕に巻くタイプ**の血圧計が推奨されています。



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！



<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

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

3日(木)	音楽療法	<入所>
6日(日)	お誕生日会	<入所>
7日(月)	しまむら お買い物ツアー	<通所>
11日(金)	しまむら お買い物ツアー	<通所>
14日(月)	しまむら お買い物ツアー	<通所>
15日(火)	音楽療法	<通所>
17日(火)	音楽療法	<入所>
18日(金)	しまむら お買い物ツアー	<通所>
23日(水)	ビデオ鑑賞会	<入所>



こころ 行事予定

3日(木)	音楽療法
14日(月)	おやつクッキング
15日(火)	おやつクッキング
17日(木)	音楽療法
21日(月)	敬老会
24日(木)	秋祭り
25日(金)	秋祭り



あかね アンサンブル A. A. コンソルテ 慰問



～懐かしい曲や懐メロを口ずさんで～



施設サービス課 北野 絵美

連日 真夏の厳しい日差しが照りつける「酷暑日」が続き『熱中症警戒アラート』が発令される毎日。高齢者にとって 熱中症や夏バテ・感染症等に注意が必要な季節です。7月27日あかねカレッジ音楽アンサンブル学科一期生で結成された A. A. コンソルテ（代表 吉谷 正之さま）の有志12名が、ギター・リコーダー・キーボード・小太鼓・鉄琴・オカリナ・ハーモニカ・篠笛を携えて慰問し素晴らしい音色を奏でてくれました。

オープニングは「エーデルワイス」の演奏鑑賞からスタート。続いて「笑ったり転んだり」を歌いました。次によく御存じ「瀬戸の花嫁」・「上を向いて歩こう」を演奏。音楽に合わせて一緒に口ずさんだり、リズムに合わせて手を叩いておられました。5曲目「少年時代」はボーカルの方が歌われていました。続いて 水戸黄門の主題歌であるメロディー「ああ人生に涙あり」が演奏され、『どんぐりころころ』の歌詞にピッタリ合いビックリしました。



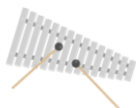
上を向いて歩こうよ♪



懐かしいね



きれいな音色！



童謡に合わせて日頃鈍った体の屈伸運動を指導されました。次に「知床旅情」「銀座の恋の物語」「涙そうそう」と連続演奏され、ラスト曲「アニーローリー」を演奏。余り馴染みない楽曲の為鑑賞のみとなりました。アンコール曲として「ふるさと」がリクエストされ音楽に合わせて一緒に歌っておられました。楽しい時間は瞬く間に過ぎてしまいお開きとなりました。単調な入所生活の中、とても癒しの時間になりました。

スタートの ストップかける 老いの膝

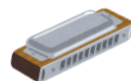
買い忘れ 無くすつもりが メモ忘れ

バイキング シニア割でも コスパ負け

へそくりが 利息求めて 箏箏で

令和 8 年 物価高騰

一緒に歌いましょう！



最高！



心が和む



楽しいね



あの頃を思い出すね

涼を求めて



季節限定 流し そうめん



デイサービスセンターころろ 西川 明美

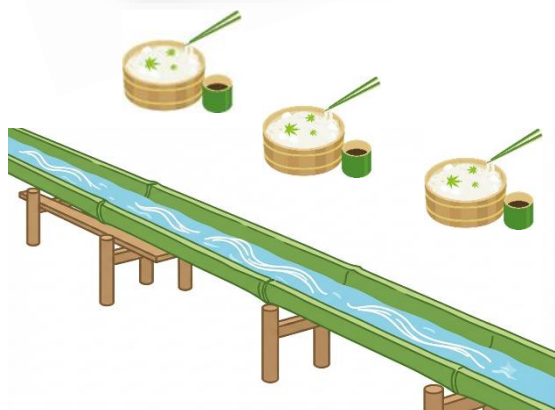
日本列島 彼方此方で 連日40度超の「酷暑日」が報道され、「熱中症には気を付けましょう」「涼しい部屋で過ごしましょう」「充分水分摂取しましょう」と繰り返し流れてきます。そんな茹だるような猛暑日の7月24日「流し そうめん」を行いました。

室内に軒先の雨樋を使用して そうめんを流す台を準備。上流から水を流し ゆがいた麺を流すという見た目にも 涼風を誘う装置に、麺がスムーズに流れる角度・水の勢いを調整。上流より流れる水に「お〜!」「すごい!」と歓声が上がりました。本日のおやつと伝えると「昼ごはん後で、お腹いっぱい!」との声も聞かれました。夏の風物詩として、目で見て楽しんで貰えることを説明すると納得。「そうめん」と「ゲーム」の2組に分けられました。

「そうめん流し」の方は 職員の「麺・フルーツ 流れま〜す」「取って下さい」の声に応じて「うわぁ、流れてしもた!」「掴めなかったわぁ」「早いな!」など声も聞かれました。ゲームをされてる方も 氣になるようで キョロキョロと落ち着かず、隣に座る方に「うまく掴めるかな!」「食べられるかな!」と心配される様子も見受けられました。



流れてしもた!



取れた!



一陣目の方が満腹になったところでチェンジ。「そうめんは好きちゃうねん」と言いながら、移動された方も流れて来るそうめんを見ると条件反射のように箸が伸びて、上手く掬くわれていました。「美味しいわぁ」と開口一番。「自分で取ったからやで・・・」と次々流れて来る麺を食されていました。また、普段小食の方もたくさん食べられ「お腹イッパイ！晩御飯食べられないわぁ」と大満足の表情をされていたのが印象的でした。職員の「掬って！」「箸で掴んで！」「取って！」の大興奮気味の声掛けに利用者と一緒に楽しむことができました。

終了後も「楽しかった！」「涼しくなったわぁ」「暑い時期 一番食をそそるね」と笑顔で話してくださり、暑さを忘れる季節限定行事となりました。今後も、季節を楽しんで貰える行事を企画します。協力いただきました㈱レパストに感謝します。ありがとうございました。現場のPHOTOをお届けします。

外へ出た 散歩の犬も 「やめとこか」

太陽の夏の名称『これでもか！』

好き嫌い みんな無いのは お金だけ

令和8年 処 暑



冷たくて美味しい！



頑張って掬うぞ！



楽しいね



8月 誕生会

... ゲーム&ビール提供に 笑顔 綻ぶ



お家の 縁日...

施設サービス課 斎藤 太志 北野 絵美 濱野 繁代
総務課 管理栄養士 木村 美穂

7月より 連日“熱中症警戒アラート”が発令され、茹だるような危険な「猛暑日」の連続。早朝よりセミの大合唱で目覚める今日この頃、3日 午前に『誕生会』と 午後に夏の風物詩である『夏まつり』を開催し、以下の2名が誕生日を迎えられました。

南畑 みよ子さま 大正13年生 102歳 山本 ミヨ さま 昭和3年生 98歳



南畑さま 102歳と紹介すると「おぉ～」と歓声と 出席者より祝福の拍手が会場を包み込みました。突然の大拍手に少々照れておられました、山本さまも「綺麗な お花をありがとうございます」とお礼を述べられました。その後 記念撮影を行い 誕生会を終了しました。

午後から入所者だけによる“お家の夏祭り”がスタート。前日から飾りつけをしていたので「いつ始まるの？」と楽しみにされていました。ホールには たこ焼きの香ばしい匂いが漂ってきて、更に テンションが上がっているように見えたのは ワタシだけ・・・？利用者・職員ともに法被を羽織り、約40数名が参加されました。

横山 理事長から「感染症予防観点より『家族交流会』『夏まつり』『七夕まつり』等々の恒例行事は休止。但し 各種ボランティア訪問行事等は徐々に受け入れております。入所者の方が快適で楽しく過ごしてもらえるようレク・スタッフ間で協議・検討の結果、今年も小規模『夏まつり』を開催し“お家の縁日”としてゲームコーナーや屋台店を出して、雰囲気だけでも味わってもらえる企画を開催。ゲームを楽しみ・ソフトドリンクを飲み・たこ焼きに舌鼓を打ちながら お喋りをしてください」と挨拶。屋台店の食材と

して木村管理栄養士と濱野CWが調理した **たこ焼き**（チーズ、紅しょうが、コーン、ちりめんじゃこの4種類）を手作りし、**魚釣り・射的ゲーム**を行いました。

飲み物を伺う際に、「**ノンアルコールビールが欲しい方**」と尋ねると数名の方は直ぐに手を上げられました。「お酒 欲しい！」「私も飲みたい！」とリクエストも増えました。各テーブルには、たこ焼きが配られ、口を揃えて「美味しいわ！」と満足されていました。**お喋りを楽しみながら、グラスを傾けて喉を潤しておられました**。昼食後にもかかわらず、たこ焼きもペロリと食されていました。特にコーン入りが一番人気でした。

しばらくしてから「**射的ゲーム**」「**魚釣りゲーム**」を行いました。「**射的**」は おもちゃのピストルで 点数の書かれた 10 個の的に一人 3 回狙い打ちして、倒れた的の合計点数を競うというルール。**狙いを定めて呼吸を忘れておられるような佇まいで1発ごとに気合を込めて楽しんでおられる様子が印象的**でした。高得点を取れた方、的に当たっても中々倒れない方、あらぬ方向に撃ってしまう方などあり、ゲームを楽しまれていました。終わった後も「楽しかった！」「もう終わり？」との感想を貰ました。

「**魚釣り**」は、折り紙で作成した 魚の先端にクリップ、釣り竿より垂らした糸の先に磁石を付けてあり、釣り上げるゲーム。**ビニールプールの中に竿を投げ入れて グルグルと回すと、一度に3匹も釣り上げる方**もありました。「もう1回チャレンジしてもいい？」等非常に盛り上がりました。

夏祭りの終盤に、**アイスクリーム**を提供すると「美味しい！」「夏は これに限る」と言ってパクパク食され、喜ばれていました。

今年も屋内開催となりましたが 祭囃子のBGMが流れる中、あっという間に時間が過ぎてしまいました。**おいに食べ、飲んで、大声で笑って貰い 外の気温にも負けない熱気の中、無事に終了**。翌朝「**楽しかった！**」「**ビール美味しかった**」等々と嬉しいコメントや「**準備は大変だったでしょ**」と労いの言葉もいただきました。感染症拡大防止観点より各種のイベントは多く出来ませんが、今後もレク委員は楽しんでもらえる行事を企画します。お楽しみに……。楽しかった夏祭りのPHOTOを掲載します。

朝もなお 熱くぬるい 鉄管ビール

水飲んだ！ クーラーつけて！ 聞き飽きた

医師歩け 予報士歩くな 迷う夏

心は躍り 手足動かぬ 盆躍り

令和8年 酷暑



乾杯！



最高！



楽しいね！

祭 夏まつり



よく狙って！

射的
ゲーム



はい ポーズ！



おすまして!!



魚釣りゲーム



アツアツ

たこ焼き
セット



釣れた！



ビール最高！



楽しかった！



美味しいね



認知症の薬物療法

施設サービス課 木口 良輔

7月30日 東播淡路支部研修会が 舞子ヴィラ神戸で開催され出席してきました。老健施設「希望」の母体病院である、明石土山病院（精神科）の診療部長 前田 憲作先生の『認知症の薬物療法』について講義がありました。

冒頭に精神科病棟は、ひと昔前は統合失調症患者が多かったが、現在は認知症による入院患者が多数を占める時代が変わった。そのため援助者が正しく認知症を理解することが重要と話がありました。また、認知症の中核症状（記憶障害や見当識障害、理解・判断力の障害）は老化による自然な変化であり、すぐに薬物療法に繋げるのもどうか……。ただ、そこから派生する BPSD（幻覚・幻視、暴力・暴言、徘徊・睡眠障害といった周辺症状）に対しては、時に薬物療法も必要であり薬剤が不安や興奮・幻覚などの症状を速やかに軽減し、生活の安定をもたらす重要な手段なる場合がある事を学びました。

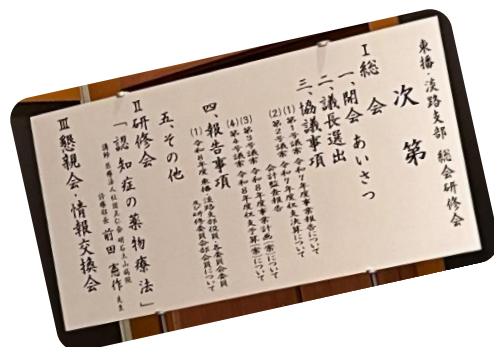
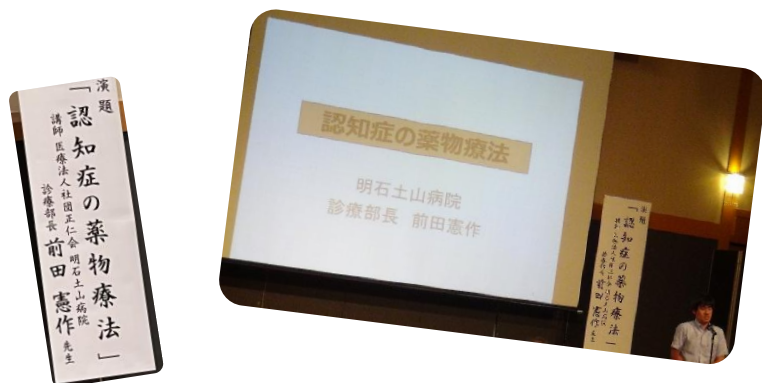
私は「精神薬」という言葉に抵抗を感じることもありましたが、適切に使われれば本人の苦痛を軽減し、介護者の負担も減らすという双方にとって大きな利点があることを再確認できました。むつみ荘は利用者の方々にはリハビリを受ける生活の場です。薬だけに頼るのではなく、安心できる環境づくりや生活リズムの調整、声掛けの工夫など、非薬物的な支援で症状が落ち着くことも多々あります。薬の効果と副作用を理解した上でまずはケアを中心に、必要な場合に限り薬物療法を組み合わせることで、その人らしい穏やかな生活を支えていきたいと感じています。今後も多角的な視点から最適なケアを模索していきたいと思います。

病院に 猛暑外来 できそうね

ほとんどの 病名揃う クラス会

温度計 土日も 昼夜も 忘れてる

令和8年 大 暑



編集後記

★★ タイパ・コスパ優先の若者世代

「速く進む力」と「待つ力」の両方を使い
「待つ勇氣」と「過程を楽しむ力」が大切

多くの現代人は早急に効果を求める傾向があります。コスパを意識しているが6～7割前後、タイパは6割前後とする調査もあり、若年層ほどタイパ・コスパを重視する傾向が強いようです。処が 効果ばかりを追求める社会では、過程を味わえる力が失われやすい。直ぐに 結果を求める姿勢は遠回する過程の中で得られる発見や、人がゆっくり成長する時間を軽視する危険性があります。例えば 植物が芽吹くまでに時間を要するように、人間関係や学びも「待つ姿勢」で膨らむものです。現代社会では情報量が爆発的に増え、限られた時間の中で生活する若い世代にとって コスパやタイパを意識することは生きるための合理的な知恵でもある。

しかし一方で、人生には「効率で測れない価値」が存在します。例えば人との信頼関係は「最短距離」で築くことは不可。医者と患者・利用者と看護師や介護士に於いて、充分に時間をかけて信頼関係を築くことで人間関係を深めます。「Time is Money」の如く、時間を金銭で購入する文化は「時間そのものに価値がある」という感覚を育んできました。

これからの時代に本当に求められる力は「速く進む力」と「待つ力」の両方を使い分ける知恵ではないかと思われます。コスパやタイパは便利な「道具」。しかしそれらを人生の「目的」にしてしまうと人は結果を手に入れても、その過程しか育たない感性や人間性を失ってしまうかもしれません。だからこそ現代には「待つ勇氣」と「過程を楽しむ力」が以前にも増して大切になっているのではなかと思考されます。如何 と思われますか？

★★ 「管理・治療ガイドライン」改定

生活習慣や家庭内血圧を重視する内容に変更
『減塩に加えて 減糖』も重視

日本高血圧学会は「高血圧治療ガイドライン」を6年ぶりに「管理・治療ガイドライン 2025 (JSH2025)」改め、薬だけでなく生活習慣や家庭内血圧を重視する内容へと変更されました。主な改定点は 降圧目標を原則 130/80mmHg 未満に統一。年齢や合併症による細かな区分を整理し、成人で診察室での血圧は 130/80 未満、家庭内血圧は 125/75 未満に抑えることが目標です。朝夕の家庭内血圧をより重視し、白衣高血圧や仮面高血圧の発見を重視しています。

高血圧を理解するうえで以下の3つをセットで覚えると分かりやすい。

- ①サイレント・キラー(静かな殺し屋)：自覚症状がほとんどなく進行し、ある日突然 命に関わる病気(脳卒中・心筋梗塞・心不全・腎不全・大動脈解離)を引き起こすもの。
- ②モーニングサージ(早朝血圧上昇)：早朝の血圧上昇が重なると 脳梗塞・心筋梗塞のリスクが高まる。
- ③睡眠時無呼吸症候群(SAS)：眠っている間に 何度も呼吸が止まる・浅くなる病気で、夜間の低酸素が高血圧とモーニングサージを悪化させる。

血圧対策といえば「減塩」が有名ですが、近年は 糖分の摂り過ぎにも注意が必要だと分かってきました。糖分、特にジュースやお菓子に多い砂糖・果糖を摂り過ぎると・肥満・インスリン抵抗性・交感神経の過剰な働き・塩分の再吸収の増加などが起こり、血圧が上昇し易くなる。液体の糖分は吸収が速く、血糖値が急上昇し、血管への負担が大きくなる。更に余分な糖は体の蛋白質と結びつき「糖化(AGEs)」を進め、血管の老化を早めます。老化の原因は「酸化＝さび」と「糖化＝こげ」。どちらも血管を傷め、高血圧や動脈硬化につながります。一方、減塩は血圧低下や脳卒中予防に効果が確立しており、日本人は塩分摂取が多いため今でも重要です。食塩は1日6グラム未満を目標が推奨されています。

結論として「減塩か減糖か」という二者択一でなく、『減塩に加えて 減糖も重視する』ことが 現在の考え方で、減塩の重要性は今でも変わっていません。

★★ 異常な猛暑日「熱中症警戒アラート」から

『外出禁止令』発令変更も 時間の問題

今年の酷暑は本当に異常。朝から茹だるように ためらうほどの厳しい暑さ続きで、連日「熱中症警戒アラート」が発令中。日中(AM11:00～PM3:00)には『外出禁止令』が発令されるのも時間の問題と思考される今日この頃。特に虚弱高齢者は、熱中症や体調不良の心配もあり 無理をせず・こまめな水分補給や室温管理も大切です。そんな厳しい酷暑の中でも、高齢者を一番元気にしてくれるのは、やはり「孫」。葉や栄養も健康には大切ですが、笑顔や楽しみも元気の源です。今年の厳しい夏を乗り切るためにも、家族みんなで声を掛け合い、笑顔になれる時間を少しでも増やしてあげたいものです。高齢者を一番元気にするのは「孫の笑顔」かもしれません。

孫が来た なぜ元よく 動けるの
暑い日は 窓開けていた 良き時代
太陽が 2つ有るよな 暑い夏

令和8年 猛暑日

(文責 MMY)