

歌は世につれ、世は歌につれ



毎日楽しむカラオケですが、最近は歌う曲名がだんだん変わってきました。ショートステイみらいがオープンした 11 年前は、軍歌や戦前の歌などがカラオケで歌われていましたが、最近は私が小さい頃に親しんだ曲がカラオケで流れるようになりました。そう思うと私も年を取ってきたものだとつくづく実感しますがどうでしょうか？「歌は世につれ、世は歌につれ」などという言葉は、だいぶ昔に流行りましたが、昭和もだいぶ昔になったものだと思います。

昭和、平成、令和と時代が流れ、日本の国もとても生きにくい社会になったと実感しています。特に「〇〇ハラ」には、昭和生まれの人には理解できない事も多々あります。「先生に殴られて育てられたんだ」なんて、到底通用しない世の中になりましたね。

介護予防とは？

高齢者が要介護状態にならないための対策や、すでに要介護状態の方の改善、症状が悪化することの防止を目的とした取り組みのことを言います。日本では、80 歳から 84 歳の高齢者の 3 人に 1 人、85 歳から 89 歳の高齢者の半数が何らかの介護が必要な状態となっています。2006 年 4 月には、要介護度認定者は、全国で 669 万人に増えています。

こうした中、介護予防は何をしたらいいのか？という質問がありますが、バランスの良い食生活では 1 日 3 食を基本として、噛むことを意識すると脳の活性化につながります。高齢者が 1 日に接種すべき食事量 1500kcal 以上を目安に献立を考えるのがおすすめです。また、適度な運動では、ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動が効果的で、少しずつでも運動習慣をつけることで生活習慣病の予防にもなります。介護予防にも大切な内容になります。

孤独死を防ぐには？

日本もかつては 3 世代同居が一般的でしたが、現在では核家族化が進み、高齢者のみの世帯や一人暮らしが増加しています。また近所付き合いが無くなり、地域コミュニティの希薄化も進んでいます。さらに晩婚化や非婚化が進んでいます。このような事が「高齢者の孤独死」のリスクを高める要因になっています。

では、孤独死対策の取り組みはどのような