



外来に定期的に通われる最高齢の患者さんは八木町に住む百歳の男性です。やや難聴の傾向がありますがお元気で、「家族のお話からは食事もしっかり摂られ、人一倍健康に気を配られているのとです。」

受診されるお年寄りは口を揃えて「こんな長生き出来るとは思いませんでした。長く診て頂いた先生のおかげです」と言ってくれます。私は「ありがとうございます」と謝意をのべながら、「この長命は、一病息災を生かし節制につとめられた、あなたのご努力によるものですよ」と

食事を大切にして長生きを

心の中でいつもつぶやいています。

多くの死に至る病が、生活習慣と関係する事が知られています。お年寄りの生活にあって日常の食生活は最も大切です。特に一人暮らしのお年寄りの食生活は、バランスを欠きがちです。男性には献立が好物に偏らない事を勧め、女性には自分で料理する事をさぼらないように、とお話します。料理は栄養摂取のためのみならず、完成までに多くの思考の工程があり、ぼけ防止にも最適だからです。

そして、お肉やお魚をたくさん食べてください、といいます。体や細胞の構成成分の中心となるタンパク質の摂取こそが、長生きの重要なポイントになるからです。

(公立南丹病院長 梶田芳弘)