



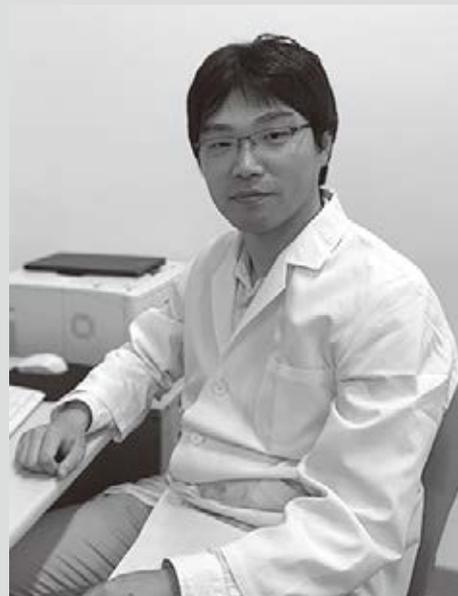
Dr's Message

## いきいき健康術 第144回

町立病院・診療所の医師や専門職員が  
健康情報をお届けします。

### 『社会参加とデイサービス』

いそだ ゆう  
磯田 有 医師(京丹波町病院 内科医 金曜日外来、訪問診察担当)



暑い日が続きますが、皆さん心身ともに健康にお過ごしでしょうか。今回は生活環境や笑いが健康に関わるかもしれない、という話をさせていただきます。

数年前に日本で行われた約2万人のアンケート調査で、「笑う頻度の少ない高齢者は、脳卒中リスクが1.6倍」とのデータが出ています。これは、笑えば脳卒中にならない、という訳ではないのですが、日常生活の中で笑いに至るためには、想定外の出来事との接点が必要になってきますので、ご年配の方もできれば週に1度くらいは家から出て、外で刺激を受ける生活を心掛けたいものです。

さらに別の研究では、「地域で何らかの役員などとして活躍している高齢者の死亡率が12%低かった」という報告や、「高齢者サロンに参加していた人は、5年間で要介護になる比率が半分であった」という研究もあります。

つまり、これらを全部盛り込むとこうです。



「週1回の井戸端会議(外出+笑い)で、お茶菓子を当番制にして持ち寄る(役割の設定)ことで、生活機能低下や脳卒中リスク、果ては死亡リスクまでが低くなる」かも!?



実はこれ、既に“デイサービス” という形で(お茶菓の準備は勿論不要です)公共福祉として広く普及しています。新しいコミュニティへの参加はなかなか心の抵抗が大きいかとは思いますが、個人的な経験では、最初はしぶしぶの参加であっても、1ヶ月もしないうちにデイサービスの日を心待ちにするぐらいに順応される方が多い印象を受けます。送迎付きのデイサービスも多く、足腰の弱い方でも大丈夫ですので、外出機会の少ないご年配の方にこそ、是非参加していただきたいと思います。

**みんなで井戸端会議をしながら、  
楽しく健康にすごしていきましょう。**

