

【ひざの痛み解決スペシャル！最新再生医療に挑む医師たち】

当院での取り組みがBS-TBSで放送されました！！



今週の **花言葉**

リューカデンドロン

絢爛たる情熱

竜胆

正義

サンゴミズキ

成熟した精神

松田院長からあなたへ 耳より情報

■健康寿命延伸に寄与する「5つの生活習慣」

東北大学大学院医学系研究科 公衆衛生学専攻 公衆衛生学分野 辻 一郎 教授

厚生労働省は今年3月に平均寿命と健康寿命の差である「不健康な期間」が男性は9.02年から8.84年に、女性は12.40年から12.35年に短縮したと発表しました。ただ、今後も高齢化が進むと見込まれるわが国においては、健康寿命のさらなる延伸が課題となっています。今回、「健康日本21」の第二次計画の策定に携わった辻一郎氏が、健康寿命の現状と今後の課題について語っているので紹介します。

■健康寿命延伸に寄与する「5つの生活習慣」

高齢期の虚弱・要介護発生に関するシステムレビューに基づき、要介護発生のリスク低下が期待される「5つの健康的な生活習慣」が定義されました。

- 1) 喫煙：非喫煙または禁煙5年以上
- 2) 身体活動：1日平均歩行時間30分以上
- 3) 睡眠時間：1日平均睡眠時間6～8時間
- 4) 野菜摂取量：中央値以上
- 5) 果物摂取量：中央値以上

★院長よりメッセージ

禁煙と歩行はすぐにでも始められますね！健康寿命延伸のための大事な生活習慣です。特に禁煙によって、呼吸器疾患、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患、糖尿病などの発生率も急速に下がっている事が報告されています。高齢になってからの運動も介護予防につながるため、積極的に行っていきましょう。気持ちの良い季節です。「5つの生活習慣」を念頭に置いて生活習慣を見直してみませんか？

医事課からあなたへ

秋は紅葉などが美しい季節です。もみじやイチョウはもちろんのこと、一面に咲いたコスモスも美しいですね。今回はコスモスについてお話ししたいと思います。

コスモスは漢字で秋桜と書きます。秋に桜のように群生して咲くことや、花びらの形が似ていることから「アキザクラ（秋桜）」という名前になったそうです。

花言葉は色によって異なりますが、コスモス全体をさす花言葉は「乙女の真心」「調和」です。可憐なコスモスにぴったりです。

開花時期は9月中旬～11月上旬です。鴻巣市のコスモスアリーナふきあげでは、コスモスフィスティバルが10月27日（土）28日（日）に開催され、1000万本のコスモスが見ることができます。1000万本のコスモスが咲く様はとても綺麗でしょうね。

品種もたくさんありますが、「チョコレートコスモス」というものもあります。花弁は赤や赤茶色で、チョコレートのような香りがするそうです！野生では絶滅したとされているので、栽培している公園に行けば見られます。この辺りでは東京都立川市の国営昭和記念公園で展示されています。一度は見てみたいですね。機会があれば足を運んで花に癒されるのもいいものです。

