

～インフルエンザワクチン受付中～

今年は例年より早い流行を迎えています。当院では高校生以上を対象に受け付けています。感染対策の一環として、ご検討下さい。※ワクチンの納入が安定しない場合、やむを得ず接種日時の変更をお願いする場合がございます。予めご了承くださいませ。



今週の花言葉

カーネーション・・・“無垢で深い愛”
アジサイ・・・“移り気・無常”
スプレーマム・・・“あなたを愛します”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■「長生きしたければ早歩きしなさい！」はホント？

米国ピッツバーグ大学老年医学部 Stephanie Studenski

高齢者の歩行速度と予想余命年数の関係を示した興味深い研究報告があるので紹介します。これは米国ピッツバーグ大学老年医学部門の Stephanie Studenski 氏らが、高齢者約 3 万 5,000 人について行った研究で明らかにしたものです (JAMA. 305(1), 50-58, 2011)。

■高齢者の歩行速度と生存率について

65 歳以上の高齢者（合計 3 万 4,485 人）を対象に、歩行速度と生存率について追跡・解析を行った。平均年齢は 73.5 歳、うち 59.6%が女性、79.8%が白人で、平均歩行速度は 0.92m/秒、追跡期間は 6～21 年だった。高齢者の歩行速度と生存率との関連についてみたところ、すべての試験で**歩行速度が増加するにつれて生存率が有意に上昇**していました。

■歩行速度の平均寿命は比例している！

65 歳の男性を例にとると、秒速 1.6m (時速 5.76km) で歩行する人の平均寿命は 95 歳以上、秒速 0.8m (時速 2.88km) の人は約 80 歳なのに対して秒速 0.2m (時速 0.72km) の人の平均寿命は約 74 歳。この傾向は男女ともに共通しており、**歩行速度と平均寿命は比例している**という結果が報告されています。

★院長よりメッセージ

これらの結果は年をとっても、**若い人と変わらぬ速さで歩ける健脚の持ち主は、その後も健康寿命を維持し、長生きする可能性がある**ということを示しています。早歩きできることは、筋量が十分で、老化による機能低下が生じていない訳です。加齢に伴いのんびり歩くのではなく、**早歩きでできる健脚を維持することを心がける**ようにしましょう。やはり運動は大切ですね♪

手話の世界へ

去年、手話が使われているドラマを見たのがきっかけで手話に興味をもちました。
災害時の避難場所で、聴覚障害者の方が『何処に行けば飲み物があるのか等わからなくて苦労された』というニュースを見て、聴覚障害者の方とコミュニケーションがとれたらいいなあと思い NHK のみんなの手話を見たり、テキスト、動画を見ながらゆっくり勉強を始めました。

- ☆聴者と聴覚障害者の文化の違い
- ☆文章の構成の違い
- ☆国や地方によって表現の仕方が違う などなど

焦らず、楽しく学んでいます。難しい

でも、手話通訳者の方に『ちょっとした挨拶や短い会話ができるだけで聴覚障害者の方って嬉しいですよ。もちろん筆談でも嬉しいです！』とっていただいて、やはり続けていこうと思いました。『あ』～『ん』までの指文字は何とか覚えたので、今は単語と医療で使える表現を覚えています。手話カフェにも行ってみたいし、いつか手話で社会貢献できたらいいなあ大きな目標があります。

公共の施設に手話単語が載っているポスターを見かけます。
みなさんも少しだけ『手話の世界』を覗いてみませんか？

nagomi 会の取り組み



最高のパフォーマンスとケガ予防を、
すべてのランナーに。

ランニングケア・オンライン
Runningcare Online

オンラインでランニングについてのマンツーマンレッスンを受けることができます。



詳しくはこちら！