



令和3年 2月号 Vol.78 (隔月発行) 発行：霧が丘地域ケアプラザ
発行責任者：林ゆかり 電話：045-920-0666 横浜市緑区霧が丘3-23

フレイルの進行を予防しましょう



1月7日(木)に政府より新型コロナウイルス感染拡大防止のため、緊急事態宣言が出されました。手洗いを中心とした感染症予防をよりいっそう心がけましょう。一方で感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、「生活不活発」による健康への影響が危惧されます。高齢者の方は特に身体の動きや頭の働きの低下が引き起こすフレイル(虚弱)が進まないように以下のことに注意しましょう。

運動

人ごみをさけてウォーキングをしたり、スクワットや片足立ち、足踏み等を行って筋肉量を保ちましょう。



運動をするときは、机やいすに手を添えるなど安全に気を付けましょう。また、体の状態や調子に合わせて行いましょう。

栄養

筋肉の元になるタンパク質や筋肉増強をサポートするビタミンDを取りましょう。



たんぱく質は肉、魚、豆類、牛乳などに、ビタミンDはきのこ類、魚介類、卵に多く含まれています。

人との交流

認知機能を維持するためには、人との交流が重要です。会話を増やすために電話やメールを活用して、友人同士や家族同士と定期的に連絡を取り合うようにしましょう。

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために人とのつながりや助け合いも大切です。



参考文献：東京大学 飯島勝矢教授「NHKおうちで学ぼう・高齢者フレイルの方へ
新型コロナウイルスの重症化リスクと注意点」

書き初め大会を開催しました

1月5日(火)書き初め大会を開催しました。3年生から6年生までの小学生が集まって先生に書道の基本を教えてくださいました。ご指導のおかげで1時間余りでみんな上手に書くことができ、力作ぞろいとなりました。



霧が丘デイサービスより

緊急事態宣言が1月8日(火)に発令され、まだまだ外出自粛の日々が続きそうです。霧が丘デイサービスでは、年末に運動不足解消にと「お正月体操カレンダー」をお配りしました。お休みの七日間、毎日取り組まれた方には賞状とおやつ引換券をお渡ししています。「子ども会のラジオ体操みたいで懐かしかったわ」と、楽しみながら身体を動かされたようです。コロナ禍ではありますが、感染対策を強化して、様々なイベントやプログラムを行っています。1/20(水)、21(木)は新年会を予定しており、今年も無事、皆様と新しい年を迎えられたことをお祝いすることができそうです。



《お問い合わせ》

電話：920-2020 相談担当：佐藤

霧が丘地域ケアプラザホームページURL
<http://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/>





霧が丘地域ケアプラザ協力医
よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男
Dr.よしだの健康コラム

**「118歳になった
田中か子さん」**

2021年（令和3年）1月2日ギネス世界記録で世界最高齢に認定されている福岡市の田中か子さんが118歳の誕生日を迎えました。

田中か子さんは明治36年1月2日生まれで、118歳となったのは、確実な証拠がある中で世界史上3人目、日本並びにアジアの人物としては史上初です。

世界最高齢者であった都千代さんが2018年7月22日に死去して以来、長寿世界一並びに日本一となりました。2020年9月19日に117歳261日を迎え、田島ナビさんの記録を上回り、日本国内の歴代最高齢記録を更新しました。確証のある日本人で初めて118歳の誕生日を迎えた訳です。

2019年（平成31年）3月9日にはギネス・ワールド・レコーズ社より存命中の世界最高齢とする認定証が贈られています。

田中さんは、入所している施設の職員に「誕生日おめでとございます」と声をかけられると手を叩いて喜んだそうです。また人類が118歳以上に達するのは1998年9月に118歳を迎えたサラ・ナウス（アメリカの歴代最高齢者）以来、約22年ぶりのことでもあります。

GERONTOLOGY RESEARCH GROUP (GRG) のワールドスーパーセンテナリアン ランキングリストによると
(Jan 4 2021 4:43PM時点で)

Rank/Name/Birthplace/Residence/Born/Age/Sex

1/ Kane Tanaka /Japan /Japan (Fukuoka) /1/2/1903 /118 yr, 5 days /F

2/ Lucile Randon /France/ France /2/11/1904 /116 yr, 331 days/ F

3 /Francisca Celsa dos Santos /Brazil /Brazil /10/21/1904 /116 yr, 78 days /F

と田中さんは世界で存命中の最高齢です。

また**115歳以上に達した世界の長寿記録**では

位/国/名前/性別/年齢/生年月日/没年月日/備考

1 /フランス/ ジャンヌ・カルマン/ 女性 /122歳164日/ 1875年2月21日 /1997年8月4日 /ギネス世界記録が認定する、世界最高齢記録保持者。

2 /アメリカ合衆国/ サラ・ナウス/ 女性 /119歳97日/ 1880年9月24日 /1999年12月30日 /アメリカの歴代最高齢者。

3 /日本/田中か子 /女性/118歳5日 /1903年1月2日/ 存命中/ 日本及びアジアの歴代最高齢者。

4 /日本/田島ナビ /女性/ 117歳260日/ 1900年8月4日 /2018年4月21日 /鹿児島県。

と田中さんは日本並びにアジアの歴代最高齢者で世界史上3番目の長寿記録保持者です。

1903年（明治36年）1月2日、福岡県糟屋郡和白村（現在の福岡市東区和白）の農家を営む太田家の三女（9人兄弟の第7子）として誕生しました。田中さんが生まれた1903年はライト兄弟が人類初の有人動力飛行に成功した年で、翌1904年（明治37年）に日露戦争が開戦しています。

1915年（大正4年）に和白尋常高等小学校（現：福岡市立和白小学校）を卒業後、12歳で子守り奉公となります。

1922年（大正11年）1月6日、19歳のときに1歳年上のいとこの田中英男とご結婚。

英男さんは家族で「田中餅屋」という店を営んでおり、餅やぜんざい、うどんなどの店頭販売を行っていました。英男さんとの間に4人の子（二男二女）を授かっております。

1903年生まれの著名人に金子みすゞ、草野心平、小津安二郎、小林多喜二、堀越二郎、山本周五郎などがいます。

現在、田中さんは福岡市内の高齢者福祉施設で暮らしています。

2019年3月の117歳の誕生日の時点で手押し車を押しながらの歩行が可能です。孫が5人、ひ孫が8人おり、報道陣よりこれまで一番楽しかった出来事について尋ねられると「今」と答えています。

趣味は勉強をすることで、週に1度、算数教室に参加したり、詩を作ったりしている。食べ物の好き嫌いはなく、1日3食の食事をほぼ完食する。また甘いものが好物で、コーラ、缶コーヒー、栄養ドリンク、炭酸飲料などを毎日3本は飲んでいるとのこと。

そんな長寿の田中さんでも何度か大病を患ったことがあり、35歳の頃にパラチフスに 養女とともに感染。45歳で膵臓癌の手術、76歳で胆石の除去手術、90歳で白内障手術を経験。また、有料老人ホーム入所後も103歳で大腸癌の手術も経験もしています

日本においては祝い歳があります。（本来これら（還暦および大還暦を除く）は全て数え年での祝いであるが、現在は満年齢で祝う場合も多い）

61歳 還暦（かんれき）、70歳 古希（こき）77歳 喜寿（きじゅ）80歳 傘寿（さんじゅ）

88歳 米寿（べいじゅ）90歳 卒寿（そつじゅ）99歳 白寿（はくじゅ）

100歳 百寿（ひゃくじゅ）、120歳 大還暦（だいかんれき）、

田中さんは2021年1月2日の118歳の誕生日時点でも食欲は旺盛で、当日もおかゆや野菜スープなどを食べたほか、老人ホームの職員からの祝福に「ありがとう」「みんな拍手してください」と述べているとのこと。現在は新型コロナウイルスの影響で家族とはほとんど会えていないということですが、元気な様子で、1日3食、欠かさず食べ、体操したりして過ごしています。「120歳まで元気に暮らす」が目標だということ。つまり大還暦を目指しているそうです。

以上