



「老人病とは？」

AIによる概要

●高齢者に多い病気は・・・ 認知症・脳血管疾患・骨粗鬆症・変形性関節症・心疾

患・肺炎など多岐にわたります。これらは、老化による機能低下（生理的老化）と生活習慣病（病的老化）が重なることが多く、複数の症状が混在する「老年症候群（歩行障害・転倒・尿失禁・嚥下障害など）」が現れやすいのが特徴です。

●高齢者に多い主な病気と特徴

1. 認知症・脳血管疾患：介護が必要となる主な要因。認知機能低下や脳卒中。
2. 骨・関節の病気：骨粗鬆症、変形性膝関節症、股関節症（歩行障害の原因）。
3. 心血管・呼吸器疾患：心不全、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）。
4. 感染症：誤嚥性肺炎、尿路感染症、带状疱疹。
5. 感覚器官・代謝・その他：白内障、緑内障、糖尿病、老人性鬱。

●高齢者の病気の特徴

1. 複数の疾患を併発：一つの病気だけでなく、いくつかの病気を同時に抱えることが多い。
2. 症状が典型的に現れない：発熱や痛みが出にくい。または原因不明の体調不良として現れる。
3. 急性増悪しやすい：少しの感染やストレスで急速に重症化・寝たきりなるリスクがある。

●予防とケア

1. 適度な運動・栄養管理：フレイル（加齢による衰え）を防ぐ。
2. 早期発見・治療：かかりつけ医を持ち、体調の些細な変化を見逃さない。
3. 口腔ケア：ご遠征肺炎の予防。

自律神経を整える「長生き呼吸法」 順天堂大学医学部教授 小林弘幸 著

●肩こり、冷え性、むくみ すべて血流不足のせい

肩こりと冷え性、どちらも気温が下がる夜間や冬に、症状を訴える人が増えますが、主な原因は同じ、血流不足です。血流が滞り、肩や首の筋肉に栄養や酸素が行き届かなくなると肩こりが起こります。手足の血流が不足すれば、冷え性に。なお、多くの女性が悩む、むくみの原因も血流不足です。

長生き呼吸法とは、自律神経のバランスを整える呼吸法として、小林先生が考案したのが、

“口から6秒かけて息を吐き、鼻から3秒かけて息を吸う”。

イスラエル死海の赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！