

実はふくてっくは 人生リハビリの最高の場！？

50～60代これからの
生き方「い」「ろ」「は」

理学療法士 御宮知 常喜



自己紹介

御宮知常喜(オングウチツネヨシ)

奈良県生まれ奈良県育ち
河崎医療技術専門学校卒業
(※現在の大阪河崎医療大学)

平成17年4月

服部記念病院入職

現在に至る

職場紹介

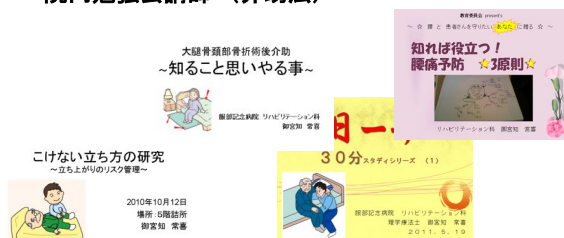


病床数
162床(一般124床 療養38床)

併設 老人ホーム(約350床)
他 老人保健施設(50床)・ケアハウス(80室)

当院での取り組み

- 理学療法業務 リハビリテーション科主任
- 糖尿病教室 運動指導担当
- 院内勉強会講師(介助法)



今日の題目

50～60歳からの「い」「ろ」「は」

毎日が日曜日！は幸せ？

- 勤めている間は、願ってもないこと！
- 働かなくても、食える！
- 好きな時間に起きられる！
- いつでも旅行ができる！

果たして、実際は・・・

高齢者は孤独！？

- 高齢者世帯の意識調査(平成18年総務庁調べ)

対象:65歳以上の一人暮らし・夫婦・一般家庭

結果:一人暮らし世帯の男性の近所付き合いや
友人との関わりが相対的に希薄。

親しい友人がいない 26.9%

所属するグループなどがいない 39.5%

※一人世帯から抜粋

もう一度、定年後は

- バラ色の人生が待っている！！？

答え 人によります



元気な患者さん達

- 99歳 男性
財産管理(責任・管理)

<キーワード>

- ① 責任
- ② 管理
- ③ 趣味
- ④ 楽しみ

- 90歳 女性
水墨画の先生
生徒が待っている
(責任・趣味)

- 78歳 男性
毎日カラオケ・株投資
(楽しみ・趣味・管理)

※多くは「人」が関与！

ふくてっくの恩恵

生き方「い」「ろ」「は」
の「い」が含まれて
いるから！！



生き方「い」「ろ」「は」

『い』



「い」= 意義ある日常

- ・ ふくてっくには意義ある日常がある。
- ・ 意義ある日常とは・・・役目がある人生
 - ①人と関わりがある
 - ②責任がある
 - ③楽しみがある
 - ④人のためなる役割がある
 - ⑤達成感がある

仕事とは



一生の仕事を見出した人には、ほかの
幸福を探す必要はない

トーマス・カーライル

商売とは、感動を与える事である

松下幸之助



仕事とは、人と接するコミュニケーション。
また、人に好影響を与え続ける使命。

健康ならまだしも・・・

20歳以降は衰退の一途。
65歳に近づくにつれて
罹患率も高くなります



見直すべき生活習慣

三本スギ火粉 注意報！！

- ①
- ②
- ③



永続性のものですが、自己意識で
改善が可能かと考えます。
火の粉は自らが振り払う！

人口の移り変わり

単位(1000人)

年次	人口(1,000人)			
	総数	0～14歳	15～64歳	65歳以上
1980	117,080	27,507	78,835	10,847
1990	123,611	22,486	85,904	14,895
2000	126,928	18,472	88,220	22,005
2008	127,692	17,176	82,300	28,216

1980年代は7人で高齢者1人を支えていた時代。

2008年以降は約3人で高齢者1人を支える時代。

総務省 表2-5 年齢(3区分)別人口および増加率 より

ロコモとは？

- ・ ロコモティブシンドロームの略称。
ロコモティブ(運動器)
シンドローム(症候群)

『運動器』とは、骨・軟骨・
筋肉・腱・靱帯

50代以降、急増しています。



ロコモチェック 7項目

- ①片足立ちで靴下がはけない。
- ②家の中でつまづいたり滑ったりする
- ③横断歩道を青信号で渡りきれない
- ④階段を上するのに手すりが必要である
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑦家のやや重い仕事が困難(布団上げ下ろし)

日本整形外科学会HP参照

余生というには長すぎる！？

定年後は孫をみて、うららかに過ごす時代は終わった！？

早期退職者は約55歳。80歳を寿命として、その先の25年間は『余生』なのか？

人は感情から老化する 著者より

残りの人生は、『第3の人生』のはじまり

自分身体株式会社代表取締役

- 意識「脳」は社長
- 神経・筋肉・骨・内臓などは各部署
(膀胱のβ細胞などは〇〇科)
- 血液は資金の運搬経路
- 栄養は資本
- 細胞は社員
- では、タバコや過剰なお酒は・・・

ロイヤリティー(恩恵)の種類

- 夫婦のロイヤリティー
家事・育児・仕事の分担など
- 友人からのロイヤリティー
情報提供・趣味の共有など
- 職場からのロイヤリティー
お給料 経験 資格取得など

現代の死活問題

●生活習慣病

糖尿病(1型糖尿病を除く)

脂質異常症・高血圧・高尿酸血症など、

生活習慣が発症原因に深く関与していると
考えられている疾患の総称である。

- ①
- ②
- ③



生き方「い」「ろ」「は」

『ろ』



恩恵は双方性

- Give & Take くれたら、やる！
- Take & Give やるから、くれ！
- Give のみ もはや大喧嘩
- 順番が問題。理想は
- Take (& Give)
- はいどうぞ！(くれるの！？ありがとう！！)

三大死因

- 1. 悪性新生物
- 2. 心疾患
- 3. 脳卒中

22年 (2010)	
死因	死亡数
悪性新生物	352 000
心疾患	189 000
脳血管疾患	129 000

単位:人
厚生労働省HPより

「ろ」=ロイヤリティー

- ロイヤリティーとは、特定の権利を利用する利用者が、権利を持つ者に支払う対価のこと。印税など。

【例】

妻を持つ人は妻からのロイヤリティーを受け取る。
代わりに妻に何らかのロイヤリティーを渡す。

奥様(旦那様)、友人

- 大事にされていますか？



本田宗一郎曰く



人間は機械じゃない。
恋愛したことのある人となない人じゃ、
人の情けの面がまるで違う。

芸術でも技術でも、いい仕事をするには、
女のことがわかっていないとダメだ。

老後の介護は誰の手に？

P110 平成19年度『高齢社会白書』
「家族の中で誰に介護を望むか」の
調査では、男性87.6%、女性78.7%
の人が配偶者や子供による介護を
望む。(著者:中村耕三)



P112 『国民生活基礎調査』
65歳以上の介護に必要な期間調査。
一度介護が必要になると、約77%の世帯で
3年～5年介護をし続ける必要があると報告。

生き方「い」「ろ」「は」

『は』



「は」 = 始めること



大前提をひとつ

この世の中に
一つだけ変えることができないものがある。

それは『他人』だ。

この世の中に
一つだけ変えることができるものがある。

それは『これからの自分』だ。

今から用意していけるもの

● 着眼点を「ないもの」から「変えていけるもの」へ

<変えられるもの>

- ・ 生活環境 ・ 働き方 ・ 交友関係
- ・ 食生活 ・ 夫婦関係 ・ 考え方
- ・ 趣味 ・ 仕事 ・ 運動(健康)
- ...etc

Point

変えていけるものから始める！

リハビリテーション

- ・ 『リ』 = 再び
- ・ 『ハビリテート』 = 習慣
- ・ リハビリテーションとは、習慣を見直す事。
決して、他人が自分を良い道に導いて
くれるものではない。
理学療法士は道先案内人



最後に

- ・ ふくてつくに所属される方の意欲は
今の日本に必要。
- ・ 体力・夫婦、友人の絆を大切に
- ・ 自らを見直せるのは『自分』だけ
理学療法士を上手に利用してください

ご清聴ありがとうございました！

