

# えんがわ

第46号

2011年1月発行

発行元  
衣笠病院グループ  
横須賀市小矢部  
2-23-1  
TEL 046-852-1182

## イギリスの 思い出

以前、ロンドンに滞在し語学学校に通っていたことがあります。初めはホームステイをしていましたが、その後アパートの二階に住むことになりました。

ある週末に旅行から帰ってみると、部屋の鍵が壊れており、ドアに「水漏れのため危険なので電気をつけないように」という意味の貼り紙がしてありました。三階の住人が水を出しっぱなしにして一階まで滲みてしまい、一階の住人が私の部屋からだと思い、警察に通報して、警官が鍵を壊して中に入ったのです。

イギリスでは部屋ごとに大家さんが違う所が多いの

ですが、私の部屋の大家さんは外国にいて不動産屋が管理をしていたので対応が遅く、数日間真っ暗で床がぬれ鍵が壊れている部屋に住まなければなりません。また警官が呼ばれた費用は私が払わなければなりませんでした。外国に住むということは簡単ではない、と思いきらされた経験です。

後日、日本の本屋で偶然手にした本にその話が載っていました。後にエッセイストになった女性が私と同じホームステイ先に滞在していた、ホストマザーから話を聞いて書いたようです。世間は狭いですね。衣笠病院 ホスピス医長

近藤 ゆかり

## えんがわ ひとくち在宅モ 平均寿命と

### 健康寿命

今回は、日本人の平均寿命と健康寿命についてご紹介します。

皆さんがよく耳にする平均寿命とは、産まれてから亡くなるまでを言いますが、日本人の平均寿命(平成二十一年)は、男性七十九歳、女性八十六歳で、世界でもトップに入る長寿大国です。

一方、あまり聞き慣れない健康寿命とは、人が生きていける長さの中で、健康で自立した生活を暮らすことが出来る期間を言います。平均寿命と健康寿命の差は六年から八年と言われている



います。この寿命の差を「元気で長生き！」で過ごす事は、誰もが願う長寿ではないでしょうか？

生活に充実感を持ち続けながら健康寿命を長く保つには、心身のバランスを崩さぬように、積極的に予防していく事が重要となります。月並みですが、日頃の生活習慣を見直し、適度な運動を取り入れる事が一番の予防になるとか！まだまだ、寒い日が続きます。身体を労り過ぎず、積極的な外出も取り入れながら、楽しく健康維持してみませんか。

脇田直美

暑かったり寒かったり昨年は大変でした。今年はいんがわで涼んだり、日向ぼっこしたりできる気候でありますよう。今年も衣笠病院グループの介護サービスをよろしくお願いします。