

緑寿会だより(令和七年度第二号)

令和 7年 6月 1日

会員各位

緑寿会 佐賀 達郎

いよいよ梅雨の季節を迎えこれから暑くなります。熱中症対策が必要ですので水分補給などご自分の健康管理をお願いします。引続き手洗いとうがい、人混みでのマスク着用をお願いします。早いもので9日は潮来あやめ園の日帰り旅行です。第二班の松下さんがご自分の体験より「病と共に」というタイトルの第十五弾は「物忘れ」についての文章です。参考にしてください。

さわやかクラブ会報誌第7号を同封します。最後のページに緑寿会40周年祝賀会の集合写真が掲載されております。

○ **今月の奉仕活動は12日(木)と26日(木)です 9時開始です**

集合場所は二号公園です。

○ **春の日帰り旅行について**

日 時：6月9日(月) 7時40分 イリーゼ南柏集合 いつもの所

場 所：潮来あやめ園見学他

その他：さつき号を利用します。現在27名ですが追加参加を歓迎します。

参加者は「旅のしおり」持参をお願いします。

○ **映画観賞部会について**

日 時：6月16日(月) 午後1時より午後3時

場 所：緑自治会館

内 容：今回の題名 「大冒険」 クレージーキャッツ結成10周年記念映画

資料代金300円 高橋さん携帯080-7322-0321

○ **カラオケ部会について**

日 時：6月26日(木) 午後2時より午後5時

場 所：まねき猫 南柏駅西口

内 容：歌を楽しむ方の集まりで、会費はソフトドリンクセットで1,000円

参加者は20日までに小川さん(090-4952-4887)に連絡のこと

○ **なのはなシニア特選演芸会について**

日 時：6月17日(火) 午後1時30分から午後4時

場 所：生涯学習センター

その他：津軽民謡 山本謙司他 抽選会もあります

10名参加 参加者は12時15分二号公園集合でお願いします。

夕方、緑会館で簡単な懇親会を予定します。

○ さわやかクラブ主催囲碁・健康麻雀大会について

日 時：6月25日(水) 9時～午後1時頃

場 所：流山市ケアセンター

その他：囲碁は松下さん参加 健康麻雀は今回初めてですが、
参加希望者は5日までに会長へ連絡のこと。

○ さわやかクラブ作品展及び芸能大会について

日 時：7月24日(木)～26日(土)

場 所：流山市ケアセンター

その他：作品を出展する方は25日までに会長へ連絡のこと

引続き会員より匿名希望のシルバー川柳を五作品掲載します。

- | | | |
|-------------|---------|-------|
| 1. 歳(とし)迎え | 祝いの品を | ありがたし |
| 2. 曇り空 | トラクターでの | 畝作り |
| 3. 家並(やなみ)に | 色鮮やかな | バラあつて |
| 4. 足早に | 横断歩道 | 間に合った |
| 5. 母の日に | あけて嬉しい | 気遣いに |

緑寿

※緑寿会だよりの充実をはかる為に、いままで以上に俳句、川柳、短歌、詩、
コラム等の応募を募集します。

病と共に-16

物忘れ

高齢になると「物忘れ」が多くなり、年と共にひどくなっているように感じます。緑寿会の皆様もおそらく同じ思いをしているのではないのでしょうか。下記の2句は傘寿を迎えた賀状用に「物忘れ」がひどくなった自分を嘆いて作った川柳です。

☆ 玄関を 出て又戻る 忘れ物

☆ 「あれ」と「それ」 会話の始まり 何時からか

玄関を出てから忘れ物を取りに戻ったことは度々ですし、「あれ何だっけ」「それ取って」など名前が出ず「あれ」「それ」と言ってしまう時が増えました。TV画面のタレントの名前が出てこず家内と思い出す競争をしてもたいてい負けます。よく会っている人の名前が突然出なくなり困ることもあります。適切な言葉が出ず言いよどむことも増えました。最近では文章を手書きする機会も減っていますが、漢字も書けなくなりました。学生時代に挑戦した憂鬱、薔薇などの難しい漢字は論外として、何故か督、抛、齋、翔などの漢字が度々怪しくなり辞書で確認しています。飛、馬、必の書き順に至ってはは適当です。

「物忘れ」がひどくなると「認知症」ではないかと心配になりますが、厚労省の資料によると「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」とは下表1の通り差があり、区別されると説明されています。

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
表1 ● 体験したことの一部をわすれる ● ヒントを与えられると思い出せる ● 時間・場所などの見当がつく ● 日常生活に支障がない ● 物忘れしていることの自覚がある	● 体験した全体を忘れる ● ヒントを与られても思い出せない ● 時間・場所などの見当がつかない ● 新しい出来事を記憶できない ● 物忘れしていることの自覚がない

「加齢による物忘れ」「度忘れ」の類は認知症による物忘れと違い、あまり他人に迷惑をかけることもないのでそんなに心配することもないのかもしれませんが。年と共に物忘れがひどくなるのは仕方ないことなのでしょう。物忘れと年齢の関係をネットで検索していたら関連する2論文を見つけましたので紹介します。

図2 認知機能は年と共に低下し続ける

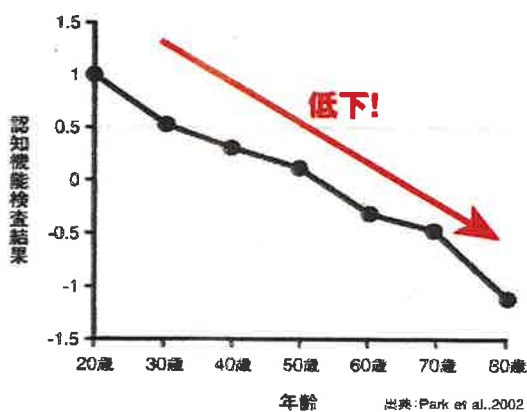


図3 脳が年と共に萎縮する

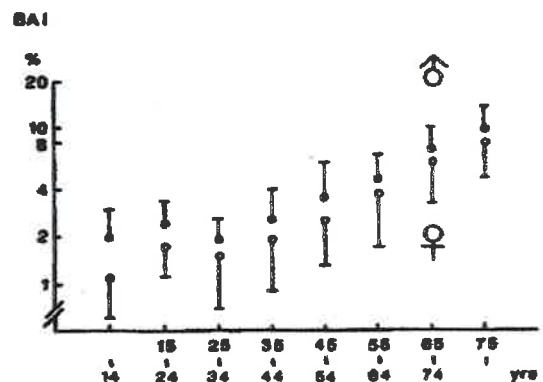


図2はアメリカのD.C.Park等が2002年に発表したもので、11項目の認知症関連のテスト結果が図のように年齢と共に低下していることを報告しています。図3は1987年に日本老年医学会雑誌に掲載された武田等が発表したもので35歳からは加齢とともに加速度的に脳の萎縮が進行することが示されています。(縦軸の萎縮%は対数目盛。なお男性より女性に萎縮率が高い理由は女性の頭蓋腔が小さいことによると説明。更に脳萎縮の原因は脳の血流量の減少と相関しているとのデータを報告。) これらの実験の対象者がどう選ばれたのか気になりますが、年をとると脳は縮小し「物忘れ」がひどくなるのは自然なこと、誰にでもあることを示しています。脳のMRI画像から脳の萎縮が認められても、医師から「年相応」と言われれば納得することにしましょう。とは言ってみても、図2図3は高齢者も更に年々脳の衰えが進行していくことを示していて、やるせない気持ちになります。(松下)