

年齢も熟年するに従って、だれしも体力が衰えるが、個人差はあるにせよ、個々の保険と心構えがそれを左右するもの通常に心する。

さればこの方、段々に積まれた経験による意見や判断は、掛け替えない価値のあるもの、愚そかならぬ大事な要素を持っているはずである。

あえてして熟年者の見識を軽視する嫌が多い、一家のなかあるいは一般社会的にもこの風潮が感じられてならない、心よしとしない腹立たしく思う。

偏見なのであろうか、いささか老人と言う言葉に抵抗を持つ事も現実は一線から退いた故か「身は事終れり吾れ感知せず」のごとくの状態にあるもこれま

たなしとしない、自から招いた報いなのであろうか。

長命は世界一なりと言われる老人大國、うれしくもない事であろうか、今や国は財政難に直

熟年の心

宮川一、五八六

岩田慶雄

七十九歳

面している。

思うに、熟年者の心を寒むからしむ現状に思えばである。

世界は日進月歩、人為のなる知能は機械化の精密度が人間の

生活パターンを根こそぎの変革期をなしている、よって来たる

現実企業労働の分野の幅は広がり青・壮・老の三段階に分割効要されて熟年者の必要とする

要素が生まれ来つあると言つ、従つて六十五歳位までは一線労働者として国家企業の重要者として再認識の段階と聞く、機械ロボット化の操業に携る技術者は年齢の隔たりをさほど必要としない構造機をもたらしした。

人間の頭脳は、熟年者に預かるころ見逃しにならない存在である。我々熟年者も見識を広く、時代を理解し、大いに活歩するよう専心する気概が欲しいものである。

熟年者の一人として、訴える一言とする。

健康づくりの食生活 カルシウム

骨や歯をつくるカルシウムは、わたしたちの体に欠くことのできない栄養素です。

最近、カルシウムへの関心が高まっていますが、その理由としては、骨折やむし歯が多く発生していることが挙げられます。

カルシウムが、特に妊産婦や成長期の子供に必要なのは言うまでもありません。しかし、人の体にカルシウムの必要なことは、大人も子供も変わりありません。まして高齢化が進んでいる現在、老年期の健康を守るためにも、若いうちからカルシウムを十分摂取するよう心掛けたいものです。

カルシウムには骨や歯をつくるほかにも、血液を凝固させたり、神経の興奮を抑える働きがあります。これは血液中に溶けているカルシウムによるものです。このカルシウムが消費されると、ホルモンの働きで骨の中のカルシウム分から補う仕組みがあります。ですから、骨のカルシウムはいつも十分に蓄えておかなければなりません。

カルシウムをたくさんとり入れるためには、カルシウムに富んだ吸収のよい食品、例えば、牛乳や乳製品などを食べるようにします。

知っておきたい 応急手当

①意識がないとき

意識がなくなると、舌の根元がのどの奥へ落ち込み、空気の通り道がふさがってしまいます。あお向けに寝かせ、頭をそらせてのどを真つすぐにしましょう。これを「気道確保」といいます。

②呼吸のないとき

この場合もまず「気道確保」を行い、人工呼吸をします。

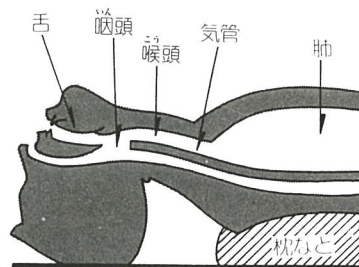
③呼吸も脈もないとき

人工呼吸と心臓マッサージを同時に行います。

④出血が多いとき

傷口をガーゼやハンカチで強く押さえます。

それでも出血が止まらないときは、傷口と心臓の間で脈



気道確保の正しい方法

の感じる箇所を指や止血帯などで圧迫します。一時間以上止血しておくことは危険なので、早めに医師の診断を受けましょう。このほか、応急手当としては、骨折ややけどなどの手当てがあります。

環境週間

六月五日～十二日

水を汚さないために
無リン洗剤を使用しよう