



## 健康法の問題 (32)

昔からエクアドルのアンデス山中、ビルカバンバの渓谷、ソ連のグルジア共和国、バキスタンのフンザが世界の長寿地域として有名であった。そこで、こういった地域の人々が何を食べているか、どんな生活をされているかに興味を持った。ところが、これらの以上のもの十六、一%、片親が八十歳以上のものは四一、六%という報告がある。この遺伝だけはどうすることもできない。そこで次に、毎日、何を食べたら長生きできるか、ということになる。

和四十一年では男、三十六人、女、一六二人の計一九八人であったのが、昭和六十年には、三五九人、女、一二八人の計一七四〇人になっている。人口十万當り一・五人で、男女比は一对四で女に多い。

長寿の条件としても最も重要なのは遺伝的要因で、セントナリアンのうち、両親とも八十歳以上のもの十六、一%、片親が八十歳以上のものは四一、六%という報告がある。この遺伝だけはどうすることもできない。そこで次に、毎日、何を食べたら長生きできるか、ということになる。

## 牛乳やチーズ、肉類を適当に

昔からエクアドルのアンデス山中、ビルカバンバの渓谷、ソ連のグルジア共和国、バキスタンのフンザが世界の長寿地域として有名であった。そこで、こういった地域の人々が何を食べているか、どんな生活をされているかに興味を持った。ところが、これらの以上のもの十六、一%、片親が八十歳以上のものは四一、六%という報告がある。この遺伝だけはどうすることもできない。そこで次に、毎日、何を食べたら長生きできるか、ということになる。

和四十一年では男、三十六人、女、一六二人の計一九八人であったのが、昭和六十年には、三五九人、女、一二八人の計一七四〇人になっている。人口十万當り一・五人で、男女比は一对四で女に多い。

長寿の条件としても最も重要なのは遺伝的要因で、セントナリアンのうち、両親とも八十歳以上のもの十六、一%、片親が八十歳以上のものは四一、六%という報告がある。この遺伝だけはどうすることもできない。そこで次に、毎日、何を食べたら長生きできるか、ということになる。

## 長寿の条件 粗食に偏らないよう注意

昔からエクアドルのアンデス山中、ビルカバンバの渓谷、ソ連のグルジア共和国、バキスタンのフンザが世界の長寿地域として有名であった。そこで、こういった地域の人々が何を食べているか、どんな生活をされているかに興味を持った。ところが、これらの以上のもの十六、一%、片親が八十歳以上のものは四一、六%という報告がある。この遺伝だけはどうすることもできない。そこで次に、毎日、何を食べたら長生きできるか、ということになる。

和四十一年では男、三十六人、女、一六二人の計一九八人であったのが、昭和六十年には、三五九人、女、一二八人の計一七四〇人になっている。人口十万當り一・五人で、男女比は一对四で女に多い。

長寿の条件としても最も重要なのは遺伝的要因で、セントナリアンのうち、両親とも八十歳以上のもの十六、一%、片親が八十歳以上のものは四一、六%という報告がある。この遺伝だけはどうすることもできない。そこで次に、毎日、何を食べたら長生きできるか、ということになる。

## 五省会ニュース

昭和61年3月21日

### 病魔回記



土田 稔 (三八)

富山市秋吉

看護部

歩けるようになった感謝

作業中、足場から落

ちて左側脛骨を骨折し

て入院。はじめて車椅子に乗った。大変お世

話をなっている看護婦

さんらに八つ当たりも

して不自由をがまん

するが男だ。今は、

先生や看護婦さんはじ

め皆さんのお陰で歩行

できるようになりました。

感謝している。ありがとう。

さわやか笑顔で

私たちの整形外科病棟

では、入院生活が長くな

結果、興味のあるデータが

では粗食長寿が

いる。現在でもそれを信じて

いるが、それでも小金井市の健康な老人は案

外、豊かな食生活をしていることがわかった。

## 五省会ニュース

昭和61年3月21日

### 看護回記



土田 稔 (三八)

富山市秋吉

看護部

歩けるようになった感謝

作業中、足場から落

ちて左側脛骨を骨折し

て入院。はじめて車椅子

に乗った。大変お世

話をなっている看護婦

さんらに八つ当たりも

して不自由をがまん

するが男だ。今は、

先生や看護婦さんはじ

め皆さんのお陰で歩行

できるようになりました。

感謝している。ありがとう。

さわやか笑顔で

私たちの整形外科病棟

では、入院生活が長くな

結果、興味のあるデータが

では粗食長寿が

いる。現在でもそれを信じて

いるが、それでも小金井市の健康な老人は案

外、豊かな食生活をしていることがわかった。

## 五省会ニュース

昭和61年3月21日

### 病魔回記



土田 稔 (三八)

富山市秋吉

看護部

歩けるようになった感謝

作業中、足場から落

ちて左側脛骨を骨折し

て入院。はじめて車椅子

に乗った。大変お世

話をなっている看護婦

さんらに八つ当たりも

して不自由をがまん

するが男だ。今は、

先生や看護婦さんはじ

め皆さんのお陰で歩行

できるようになりました。

感謝している。ありがとう。

さわやか笑顔で

私たちの整形外科病棟

では、入院生活が長くな

結果、興味のあるデータが

では粗食長寿が

いる。現在でもそれを信じて

いるが、それでも小金井市の健康な老人は案

外、豊かな食生活をしていることがわかった。

## 五省会ニュース

昭和61年3月21日

### 看護回記



土田 稔 (三八)

富山市秋吉

看護部

歩けるようになった感謝

作業中、足場から落

ちて左側脛骨を骨折し

て入院。はじめて車椅子

に乗った。大変お世

話をなっている看護婦

さんらに八つ当たりも

して不自由をがまん

するが男だ。今は、

先生や看護婦さんはじ

め皆さんのお陰で歩行

できるようになりました。

感謝している。ありがとう。

さわやか笑顔で

私たちの整形外科病棟

では、入院生活が長くな

結果、興味のあるデータが

では粗食長寿が

いる。現在でもそれを信じて

いるが、それでも小金井市の健康な老人は案

外、豊かな食生活をしていることがわかった。

## 五省会ニュース

昭和61年3月21日

### 看護回記



土田 稔 (三八)

富山市秋吉

看護部

歩けるようになった感謝

作業中、足場から落

ちて左側脛骨を骨折し

て入院。はじめて車椅子

に乗った。大変お世

話をなっている看護婦

さんらに八つ当たりも

して不自由をがまん

するが男だ。今は、

先生や看護婦さんはじ

め皆さんのお陰で歩行

できるようになりました。

感謝している。ありがとう。

さわやか笑顔で

私たちの整形外科病棟

では、入院生活が長くな

結果、興味のあるデータが

では粗食長寿が

いる。現在でもそれを信じて

いるが、それでも小金井市の健康な老人は案

外、豊かな食生活をしていることがわかった。

## 五省会ニュース

昭和61年3月21日

### 看護回記



土田 稔 (三八)

富山市秋吉

看護部

歩けるようになった感謝

作業中、足場から落

ちて左側脛骨を骨折し

て入院。はじめて車椅子

に乗った。大変お世

話をなっている看護婦

さんらに八つ当たりも

して不自由をがまん

するが男だ。今は、

先生や看護婦さんはじ

め皆さんのお陰で歩行

できるようになりました。

# 美しいものが 見えてきた

松下英勝

西能病院の開院二十四周年記念式は、三月二十一日午前十時から同病院五階ホールで挙行。つぎの職員二十五人を永年勤続者として表彰。その席上、西能院長はつぎのように挨拶。

「西能病院は、もう一年で四半世紀の年輪を加えます。その間、このようない形で、この病院が続いてきたことは、延べ百万人を超える多数の患

者さんのご利用があつたからこそあります。私たち、いかに胸を張つて良い病院であると偉張つていても、この患者さんはたちのご利用がなければ何になりません。あらためて、この皆様方に感謝の奉仕をすることが、この病院に勤める私たちの責務であると思います。」

この一年間、「信頼と奉仕」をかかげる西能病院は、地域社会のため、接遇改善推進委員会を発足。「よい接遇のしおり」を全職員に配布、各部署の改善目標を選定。また全職員が「ニコニコパソジ」をつけ、イメージアップを図った。

「心」を大切にした「心」（中島委員長）で、明るく真心のこもった対、にこやかなふれあい

▽二十年（三人）井上洋、吉田範子、木下文雄

▽五年（十二人）小幡千恵子、安川みどり、山口明江

▽十五年（七人）広長英子、田畠朱美、前田静香、松永幸恵、木下春美、百合子、鎌政行、今井礼子、田中行久、金谷智恵

▽十年（三人）古井良子、二口雅子、飛田勉

▽十年（三人）古井良子、船木芳美（敬称略）

## 永年勤続表彰者

# 患者さんに感謝の奉仕が責務』院長挨拶

から毎月一回、同院五階ホールで開かれている。地域住民や入院患者が集まり、なかなか好評である。

要望に応えて、同年十

一月、泌尿器科と神経内

科の二科外来を新設した。

△身体障害者手帳に関する調査結果より

当院では、年々身障手帳の申請が増えてくる傾向にあります。そこで今回は、身障手帳申請から実際の活用についてアンケート調査を行いましたので、その結果を報告します。

一、調査対象者

当院に、入・通院しておられる身障手帳持者五十名。

二、調査結果

①身障手帳は誰（どこ）から勤められたか。

病院

26名

患者・友人

元々知っていた

3名

リスウマチ友の会

明るく真心のこもった応

にこやかなふれあい

対

明るく真心のこもった応

にこやかなふれあい