

2016.10.28

清水 勉

65歳を過ぎると色々なことがおきます

1. 諸先輩の方々にお伺いすると以下のことが言えるそうです。

- ① 前期高齢者（65歳～69歳）
 - ・筋肉の衰え、足腰の痛み、免疫機能の低下など
 - ・まだまだ元気だが気力の低下、記憶力の低下がみられる
- ② 中期高齢者（70歳～74歳）
 - ・更に色々なところが痛んでくる
 - ・それでもまだまだ元気だが、平行感覚の劣化が著しい
- ③ 後期高齢者（75歳～）
 - ・75歳～80歳が最大の山場
 - ・足腰の劣化が一段と進み、病気入院、骨折入院により歩けなくなる場合がある

2. 私の場合は以下のことがおきています

- ① 免疫機能の低下
 - ・帯状疱疹、耳下腺炎（おたふく）：自然治癒のみ
 - ・咳：咳が止まらない参照
- ② 雑菌への抵抗力不足
 - ・歯周：唇裏側の炎症：テトラ・サイクリン軟膏、リステリン等での口内洗浄
 - ・粉瘤：いわゆるオデキ：ケフラル服用、エルタシン軟膏
- ③ その他：PDF資料を参照して下さい
 - ・老人性イボ、シミ
 - ・加齢臭
 - ・臭いがしない
 - ・POCD

3. 私が一番に言えること

- ① 毎日あるくこと
- ② 良く食べて、飲んで、寝ること
- ③ 残された人生を謳歌すること

皆さんはどのように過ごしていますでしょうか。