

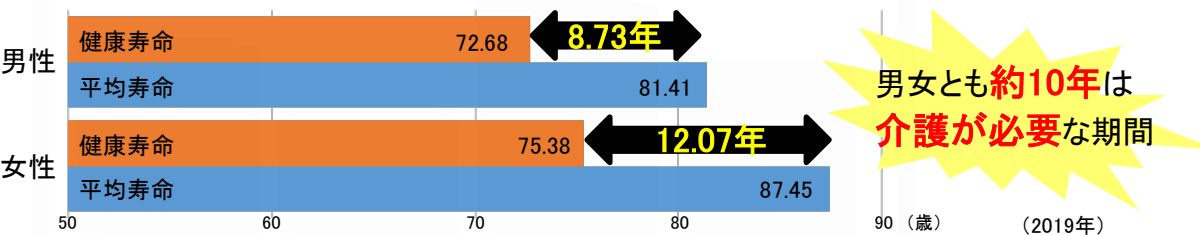


健康寿命をのばすために

世界有数の長寿国として知られる日本。男女ともに寿命は延び続けており、“人生90年”に手が届こうとしています。一方で、**平均寿命**※1と**健康寿命**※2には、10年程度の差があることをご存知でしょうか？高齢期に健康で充実した生活を送るための準備として、生活習慣病とフレイルの予防についてご紹介します。

※1…平均寿命とは、0歳のときに何歳まで生きられるかを統計的に予測した「平均余命」のこと

※2…健康寿命とは、介護を受けたり、寝たきりになることなく、自立して健康的に社会生活できる期間のこと

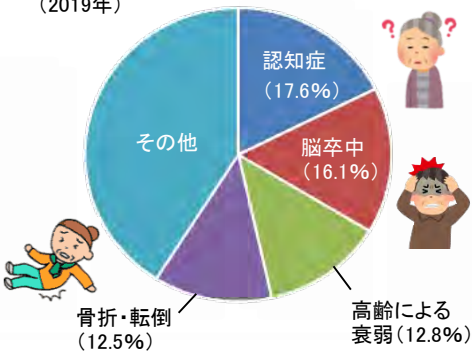


男女とも**約10年**は**介護が必要な期間**



介護が必要になった主な原因

(2019年)



「介護なんてまだ先のことだから…」と**思っていないませんか？**
今の健康状態や生活習慣が将来の健康寿命に影響します！

脳卒中の原因になる動脈硬化は、加齢とともに起こりますが、生活習慣病によって進行すると言われています。最近の研究で、認知症も生活習慣病と関連することが分かってきました。**生活習慣病は、若い頃からの生活習慣が積み重なって起こるため、年齢に関わらず対策を行うことが重要です。**

また、**筋肉量を維持することも大切です！**筋肉量は20～30歳頃をピークに少しずつ減っていきます。特に、30～50歳代に運動しないで過ごすると、筋肉量が急激に減少し筋力が低下するおそれがあります。筋力が低下すると、転倒しやすくなるだけでなく、動くのがおっくうになったり、食欲が落ちたりすることで、心身が衰弱し、自立した生活を送ることが難しくなります。

生活習慣病の予防のポイント

生活習慣病とは、偏った食生活、過度な飲酒、運動不足、睡眠不足、喫煙、ストレスなど、生活習慣の乱れが原因で発症する病気の総称で、糖尿病、高血圧、脂質異常症などが含まれます。これらの病気は、**自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行し、脳卒中や心筋梗塞、認知症など、命に関わる病気や介護が必要になる病気を発症させる危険**があります。健康に過ごすために、毎日の生活習慣を見直しましょう！

1.食生活

- ・1日3食の規則正しい食事を心がけましょう
- ・よくかんで、ゆっくり食べましょう
- ・揚げ物、外食の回数を減らしましょう
- ・野菜の摂取量を増やしましょう(1日350gを目標に)
- ・塩分は控えめに(男性:7.5g・女性:6.5g未満を目標に)
→練り製品・ソーセージなどの加工品の食べ過ぎに注意
→麺類の汁は残しましょう
- ・間食の量・回数を減らしましょう
→飲みものはお茶やブラックコーヒーを、お菓子は個包装されたものを選びましょう



4.睡眠

- ・カフェインの摂りすぎ・就寝前の寝酒は不眠の元です
- ・寝る前のスマホやパソコンの操作は、脳への刺激となり、眠りにくくなるため、やめましょう
- ・眠りやすい環境を整えましょう
→室温は快適に、照明は消す！
- ・できるだけ同じ時間に起き、日中に太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう



5.しっかり禁煙

- ・タバコは万病の元！認知症や寝たきりにならないためにも禁煙が必要です
- ・家族や周りの人のためにも禁煙しましょう
→受動喫煙でも肺がん、脳卒中、心筋梗塞のリスクが高まります
- ・禁煙に自信がない方は、禁煙外来でご相談を



2.アルコール

- ・週に2日は休肝日を設けましょう
- ・アルコールは適量(ビール中瓶:1本500ml、日本酒:1合180ml、焼酎:0.5合70ml)を守りましょう



3.運動

- ・今より“プラス10分”、体を動かすことが健康への第一歩
- ・ウォーキングは手軽で効果的な運動のひとつです
→3000歩(30分程度の歩行)で約100kcalの消費
- ・まとまった時間がとれない時は、すきま時間の活用や“ながら”運動で体を動かして、消費カロリーを増やしましょう



6.健康診断を受けましょう

- ・健診を受けることは、病気の早期発見だけでなく、自分の体調や生活習慣を見直す機会にもなります
- ・健診を受けた後は、必ず結果を確認し、治療や精密検査が必要な項目があれば、早めに医療機関に受診しましょう



フレイルについて正しく理解し、健康長寿を目指そう！

フレイルとは？

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態で、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階のことをいいます。多くの場合、フレイルを経て要介護状態になりますが、フレイルの段階で早めに対処すれば健康な状態に戻る可能性があります。

新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛の影響で、「コロナフレイル」の急増が危惧されています！



健康



フレイル



要介護



フレイル危険度チェック

- ダイエットをしていないのに、半年で体重が2~3kg以上減った
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力が低下してきた
- 体を動かすことが減った



当てはまる項目が多いほど、**フレイルの疑い**があります。

1~2つ ⇒フレイル予備軍

3つ以上 ⇒フレイル

フレイルになるとどうなるの？



転倒しやすくなり骨折やケガをする危険があります。また、免疫の働きが悪くなることから、感染症にかかりやすくなります。加えて、体力が低下することで、病気やケガが治りにくく、重症化しやすいため、入院や安静の期間が長くなり、寝たきりの状態になる可能性が高くなります。

フレイル予備軍に該当したけど、どうしたらいいの？



フレイル対策の基本は、生活習慣の見直しです。気づいた時から実践すれば、衰え始めた機能の維持や改善が期待できます。気をつけるポイントをまとめたので、まずはできることから取り組んでみましょう。



フレイルの予防と改善のために

まずは持病のコントロール

～治療については主治医と相談を～

☆持病の治療がうまくいかないと、行動が制限されたり、身体機能が低下したりすることで、体を動かすことが難しくなる可能性があります



お口のケアも欠かさず

～日ごろのお手入れが肝心です～

☆毎食後・寝る前の歯磨きで、お口の中を清潔に
☆定期的な歯科健診で、歯と口をチェックしましょう
☆しっかりかんで食べ、かむ力を養いましょう
☆義歯などを活用し、かむ力を補いましょう



認知症予防

～脳を健やかに保ちましょう～

☆生活リズムを整え、日ごろの健康管理を大切に
☆頭を使うことは、脳の働きを活発にします
☆歩くことも、脳の衰えの予防につながります



筋力アップ

～筋力の維持・向上をはかって転倒を防ぎましょう～

☆適度な運動は体力・免疫力を高める効果もあります
☆天気の良い日は散歩がおすすめです（外で体を動かすと、気分転換にもなります）
☆慣れてきたら、運動の回数や時間を少しずつ増やしていきましょう



※運動する時の注意

- ・安全確認を行い、転倒や事故に十分注意する
- ・体調が悪い時、筋肉痛・関節痛がある時は無理をしない
- ・自分のペースでゆっくりと行い、がんばりすぎない
- ・こまめに水分の補給をする

食事のバランスをアップ

～おいしく食べて体力・免疫力を保ちましょう～

☆1日3食の規則正しい食事は、栄養不足を防ぎ、体内時計を整える働きがあります
☆筋肉の元になるたんぱく質や筋肉増強をサポートするビタミンDを積極的に摂りましょう
・たんぱく質を多く含む食品：肉・魚・豆類・牛乳
・ビタミンDを多く含む食品：きのこ類・魚介類・卵



つながり力をアップ

～人との交流、助け合いが大切です～

☆直接会えなくても、電話・手紙・メールやSNSを利用し、人との交流を持ちましょう
☆近所どうし声をかけあい、困った時はお互いに助け合いましょう
☆孤立・孤独は閉じこもりを招き、フレイル進行の原因に！



自宅でできる筋力アップ体操

【イスを使った簡単スクワット】
イスに座った状態から、立ち上がるようにお尻を浮かせ、10秒かけてゆっくり座ります。

【片脚立ち】
目を開けた状態で床につかない程度に片脚をあげます。必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



5~6回×1日3セットを目安に 左右1分間ずつ×1日3セットを目安に