

# 健康寿命を延ばすには



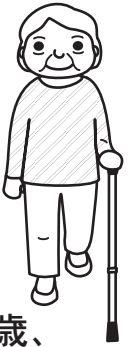
◆◆◆◆  
テクテク

◆◆◆◆  
カミカミ

◆◆◆◆  
ドキドキ

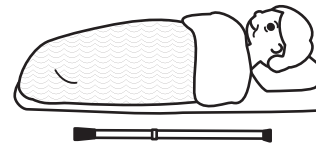
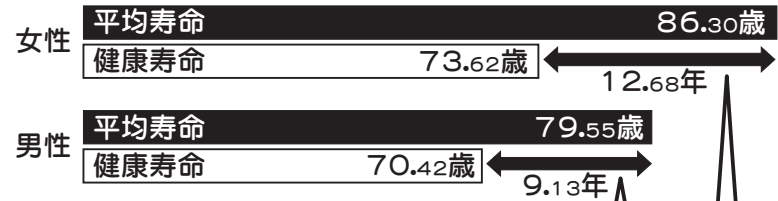
◆◆◆◆  
ニコニコ

## 平均寿命と健康寿命



現在、日本における平均寿命は延び続けていますが、その平均寿命のうち健康で自立した生活を送ることができる期間を「健康寿命」と言います。

日本人の平均寿命は、女性86.30歳、男性79.55歳、平均“健康”寿命は、女性73.62歳、男性70.42歳、という結果が出ています。(2010年度・厚生労働省)



つまり、要介護や寝たきり状態など、自立した生活を送ることのできない「不健康期間」が10年前後あることを示しています。

ただ寿命を延ばすだけでなく、いかに「健康に生活できる期間」を延ばすか、に関心が高まっています。

### \* 健康寿命を延ばす取り組み

スマートライフプロジェクト  
「Smart Life Project」

厚生労働省では、国民の健康寿命を延ばすため、多くの企業や団体と連携して「Smart Life Project」を2010年よりスタートし、生活習慣病の予防を呼び掛けています。

宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気



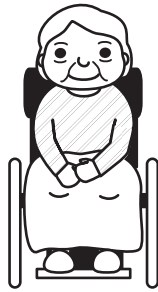
かちどき薬品 ホームページ

げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

# 高齢期の体の変化

全身の様々な機能が低下することにより、例えばこんな変化や症状が現れます。



**脳** もの忘れが増え、注意力が散漫になる。知的能力や判断力の低下。認知症。自分を抑える力が弱くなり、頑固になったり、自己中心的になる。環境に上手に適応できなくなる。

**歯** 歯周病や虫歯になり、咀嚼力が低下する。  
そしゃくりよく

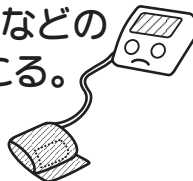


**骨 関節 反射神経** 転倒・骨折が多くなる。骨粗鬆症。  
こつそしょうしょう

**感覚** 味覚が衰え、甘い辛いなどを感じにくくなる。(他に、視覚・聴覚などの衰え。)

**免疫力 抵抗力** ウイルスや細菌に対する抵抗力や病気の回復力が低下する。

**内臓 血管** 高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病。動脈硬化が起こる。心疾患や脳梗塞など。



この他にも、老化による体の変化は様々な形で現れます。では、その時期をできるだけ遅らせて健康寿命を延ばすためには、どんな生活を心掛けたらよいのでしょうか。

# 健康寿命を延ばすには… 「テクテク」

健康を維持するには適度な運動が大切です。中でも、体への負担が比較的少なく、手軽に始められるウォーキングがおすすめです。気長に、気楽に「テクテク」歩いてみましょう。

歩くだけでは効果がすぐに現れるとは限りませんが、マイペースで続けることが大事です。

## 上手なウォーキングの方法



## 水分補給を忘れずに

運動をする時は、喉が渇いたと感じなくても意識的に水分を摂ることが大切です。



### ●水分補給の方法

運動の30分前までに、250~500mlの水分を補給しておくのが望ましい。運動後は、コップ1~3杯程度を少量ずつ飲む。

## 健康シニアの運動のコツ

体に負担をかけずに効果的な運動を行うには「強度・時間・頻度」がポイントです。

- **強度** 話したり笑ったり、歌いながらでもできる程度
- **時間** 1日に20分～1時間  
続けて行くと疲労が残ってしまうので、何回かに分けて行うとよいでしょう。
- **頻度** 1週間に3～5日（2日に1回位）  
毎日では疲労の回復が追いつかず逆効果になることもあります。また、間隔が開き過ぎると十分な効果が得られません。



### ○ 適している運動

ウォーキング  
ハイキング（高い山は除く）  
ジョギング  
サイクリング  
水泳や水中運動  
体操  
ダンス

△ このような運動は体に負担を掛ける可能性があります

- 高度な技能を要する運動
- 技を競う運動
- ストレスの多い運動
- 強い筋力を要する運動
- 息を止めて力むような運動
- 途中で休憩しにくい運動
- 激しい運動や急激な運動

体力や健康状態等により個人差があります。無理のない範囲で行いましょう。万一異常を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

## 健康寿命を延ばすには… 「カミカミ」

大切なことは食事を美味しく食べること。

特に、よく噛んで食べると唾液がたくさん分泌されます。唾液には多くの働きがあり、体を健康に保つ重要な役割をしています。

### 唾液の主な働き

- 口の粘膜を潤し喋りやすくする
- 飲み込みを助ける
- 消化を助ける
- 細菌などの侵入を防ぐ
- 虫歯や口臭を防ぐなど

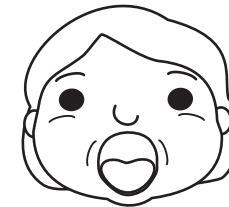
## □の中を大切に

よく噛んで食べるためには、毎日の「歯みがき」「口腔ケア」を欠かさず行いましょう。衛生を保つと同時に、食べ物を飲み込む機能や、異物を吐き出す機能の低下も防ぎます。

歯みがきには、唾液の分泌を促し味覚を改善するなどのメリットもあります

### 口腔チェックポイント

- ◆ 食べかすが残っていない
- ◆ 舌に汚れがついていない



- ◆ 入れ歯はピッタリ合っている
- ◆ 汚れていない

虫歯・歯ぐきが腫れている・歯がグラグラする・口内炎など、異常がある時は専門医に相談し、適切な治療を受けましょう。

## 食べ方のコツ

健康を維持し、生活習慣病などを防ぐ基本的な食べ方を見直してみましょう。

- 1日3食欠かさず食べる
- よく噛んで食べる
- 早食いしない
- 夕食を食べ過ぎない
- 同じものばかりに偏らない



### シニアの1日の食事の目安

何をどれくらい食べるといい？

- 主食** ご飯なら3杯(普通盛り)
- 副菜** 野菜料理を5皿分(小鉢)
- 主菜** 肉・魚・大豆・卵料理などを3皿
- 乳製品** 牛乳なら1本(200ml) ※色々な食材をとり入れて栄養バランスよく食べましょう
- 果物** みかんなら2個

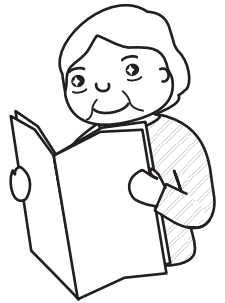
### \* 「和食」はバランスのよい長寿食

お米が主食、ビタミン・ミネラルが豊富な野菜、良質なたんぱく質などを含む魚介類を多く使う和食は、カロリーも控えめでヘルシーな「健康長寿食」として見直されています。



## 健康寿命を延ばすには…「ドキドキ」!

変化に乏しい日常では、脳の老化が早く進む可能性があります。逆に、脳に新しい刺激を与えていると、脳の神経細胞が活性化し、認知症の改善や予防によいと言われます。脳を刺激するには、毎日の生活の中で「ドキドキ・ワクワク」することが大切です。



### 元気なシニアの共通点

- 感情が豊かである
- 生きがいや趣味を持っている
- 時代の移り変わりに敏感で関心を持っている
- 新聞・テレビ・ニュースを見る
- 人との関わりを好む

行きたい所があり、したいことがあり、会いたい人がいる

時間を忘れさせてくれるようなことがある

## 「ニコニコ」😊

頭と心と体は三位一体と言われ、それぞれが強く影響し合っています。笑うことは、心の健康を保ち、治癒力が向上するなどの効果があるとされます。「ニコニコ」を増やして、シニアライフを明るく過ごしましょう。

### 笑いの健康効果

- ストレス解消
- 免疫力アップ
- 病気の予防
- 筋力の強化
- 便秘改善 など