働き盛り（壮・中年期）から始める介護予防！ 前編

～生涯健康を目指すには、若いうちからのスタートが肝心です～

皆さんにとって、「健康」とは何でしょう？病気にかからないこと、自立した日常生活が送れること、生きがいや社会的な役割をもって生活できること…元気で生き生きとした生活を楽しみ、なおかつ長寿を全うできたら人生は最高です。

そのためには、自立して健康に暮らせる期間（健康寿命）をできるだけ長くすることが大切です。そして、健康寿命を延ばすためには、壮年から中年期くらいの若いうちから自分に合った健康づくりを見つけて、少しずつスタートさせることが大切です。

健康寿命を延ばすためには、老化を遅らせる生活をすることです。年齢とともに老化は誰にでも訪れるものですが、全ての人に同じように進んでいくわけではありません。皆さんの身近にも「とても90歳には見えない」といわれている元気な方がいませんか？年を取っても心身機能の衰えが少なく元気に活躍している人がいる、それは老化を遅らせることができている証しなのです。

そこで今回は健康寿命を延ばす6つのポイントのうち、2つのポイントをお伝えします。

健康寿命を延ばす6つのポイント

①体にあった運動をしよう
②食事は楽しくバランスアップ！
③歯と口のケアで全身ヘルスアップ
④「認知症」予防のため、脳力アップの生活術
⑤外出で心身ともにイキイキ元気
⑥心の元気力をアップ（うつ病予防）

ポイント① 体にあった運動をしよう

早い方では40歳代から運動器の衰えの兆候が出始めます。75歳を過ぎるとほとんどの方が腰、膝、骨粗しょう症など整形疾患に陥るというデータもあります。生涯健康を目指すには、若いうちから下表の運動をぜひ始めましょう。

□筋トレ（椅子につかまって行うスクワット、片足立ちなどがお薦め！）
□ストレッチ（首、肩甲骨周り、ひざ裏、足首がお薦め！深呼吸を取り入れながら行うと効果大！）
□有酸素運動（ウオーキングや水泳など）
□卓球や太極拳、社交ダンスなどは下半身強化にお薦め！

ポイント② 食事は楽しくバランスアップ！

壮年から中年期は生活習慣病予防のバランスの良い食生活が大切ですが、高齢期（65歳以上）は食欲低下による低栄養に陥りやすくなります。そのため、必要な栄養をきちんと取れるよう次のポイントをぜひ意識しましょう。

□3食をバランス良く取り、食事を抜かない。
（一日に必要な栄養は3食でないと摂取しにくい）
□油やバターを使った料理を毎食1品は入れよう。
（栄養の吸収をアップ）
□肉や卵、魚、大豆製品などのたんぱく質を毎食取ろう！
□肉と魚の割合は1対1になるように取ろう！
□牛乳、乳製品は毎日取ろう
（目安…牛乳コップ1杯＆ヨーグルトカップ1個）
□野菜は緑黄色野菜や根菜などたくさんの種類を毎日食べる。
□食欲がないときはおかずを先に食べ、ご飯を残す。

問　高齢福祉課☎内線1754