

働き盛り(壮・中年期)から

始める介護予防!

後編

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

健康寿命を延ばす6つのポイント

健康寿命(自立して健康に暮らせる期間)を延ばすためには、老化を遅らせる生活をするのが大切です。そのポイント2つを前回(8月1日号)ご紹介しました。今回は残りの4つのポイントをご紹介します。

2回にわたってお伝えした6つのポイントは、健康長寿を目指すためには基本的であり、重要な内容です。しかし、高齢期から始めるのではなく、より若い時期(壮・中年期)から始めることが生涯健康への近道です。ぜひ、あなたに合った健康づくりを始めてみてください。



【おすすめトレーニング】

① 口腔機能トレーニング

ほおを膨らます、すぼめる。大きく口を開け、舌を出したり、引っ込めたりする。舌を出して上下左右に動かす。

② お口の中を清潔に

歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って磨く。柔らかい歯ブラシに水をつけて舌磨きもしてみましょう。舌がきれいになると味に敏感になり、薄味でおいしくなり、風邪もひきにくくなります。

③ かかりつけ歯科医に半年から1年に1度はアドバイスを受けよう

虫歯や合わない入れ歯は放置せず、早めに対応することが重要です。

ポイント③

歯と口のケアで全身ヘルスアップ!

食べる、話す、表情を豊かにするなど口腔機能は元気で楽しい生活の要になります。高齢者に多い肺炎(誤嚥性肺炎)も口腔機能アップで予防できます。

【脳力アップの生活術】

① まずは身体健康管理を

高血圧、高コレステロール、糖尿病などの生活習慣病は脳血管の病気のみならず、認知症発症のリスクを高めます。

② 人付き合いや趣味を楽しもう

友人、知人との付き合い、料理、旅行、園芸などの活動、囲碁、将棋、マージャンなどのゲームは計画力、思考力を養い、頭の体操になります。

③ 何でも人まかせにしない

金銭管理、買い物、物事の立案などを自分でやりましょう。

④ 適度な運動をしよう

脳の血流がアップするので認知症が発症しにくくなります。

ポイント④

認知症予防のため、脳力アップの生活術!

脳の障害によって起こる「認知症」を予防するには、日頃から脳を健やかに保つことが重要です。



ポイント⑤

外出で心身ともにイキイキ元氣!

家の中に閉じこもらず、少なくとも2、3日に1回は外出しましょう!

【悪循環を断ち切ろう】

- ① 体を動かさないと運動能力が低下
骨粗しょう症などから骨折
→寝たきりになる危険性大!
- ② 過度の安静は心臓や肺の機能をも低下
→体力低下によりさらに動かなくなる
- ③ 消化機能が低下し、抵抗力が弱まる
→低栄養となり寝たきりになる危険性大!
- ④ 行動しようという意欲が低下し、精神的、知的刺激が欠乏
→認知症になる危険性大!

ポイント⑥

心の元氣力をアップ!

「うつ」は決して特別な人がかかる病気ではなく、誰でもなりうる病気です。

【おかしいと思ったら、

すぐ医療機関を受診しましょう】

・「うつ」は自分で何とかできる病気ではありません。

辛いことから気分が落ち込み、何もする気が起きなくなったり、何をしても楽しいと思えなくなることは誰にでもあります。こうした抑うつ状態がいつまでも続き、その状態から回復しない場合は「うつ」が疑われます。