

生活習慣を見直して伸ばそう！健康寿命

健志通信

発行 (公財)体力づくり指導協会 本部 東京都江東区大島1-2-1 平成 28 年 9 月 1 日

第35号



十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩尻
君津メディカルスポーツセンター
滑川室内温水プール
袖ヶ浦健康づくり支援センター
うらんど習慣推進事業課

厚生労働省は生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、九月を「健康増進普及月間」として啓発に取り組んでいます。今回は無意識に乱れがちな生活習慣、特に運動と栄養の視点から生活習慣の見直しポイントを解説します。

●一に運動

二に栄養

趣味の秋！日中の暑さも和らぎ始め、夜長の秋には読書や運動など何か始めるには絶好の季節です。今回は、運動と栄養の観点から生活習慣の見直しポイントをご紹介します。皆さまも自分の健康と健康寿命の延伸について考えてみましょう。

まず、健康のために考える方が多いのは「運動」です。運動のポイントには「プラス一〇分」を意識することが大切です。厚生労働省の調査によると一日の平均歩数は目標から一、〇〇〇歩少ない状態です。一〇分のウォーキングは約一、〇〇〇歩に相当すると言われ、一日の目標歩数の達成のためには一〇分の一五分行けプラスして歩くことが必要



です。「プラス一〇分」は、連続時間ではなくてもかまいません。また、ウォーキングのようなゆるゆる「運動」でなくとも普段の生活の中からカラダを動かすチャンスはたくさんあります。図2は、運動と

同じだけの強度がある生活活動を挙げました。メッツとは、安静時を一〇とした時の運動強度の指標です。ストレッチと同じ強度の生活活動にはガーデニング。階段の上り下りは卓球やラジオ体操と同じ強度があります。また、農作業(七、八メッツ)をすれば、ジョギング以上で、一日の生活の中でカラダを動かすチャンスは思いのほかたくさんあります。次に栄養についてみて

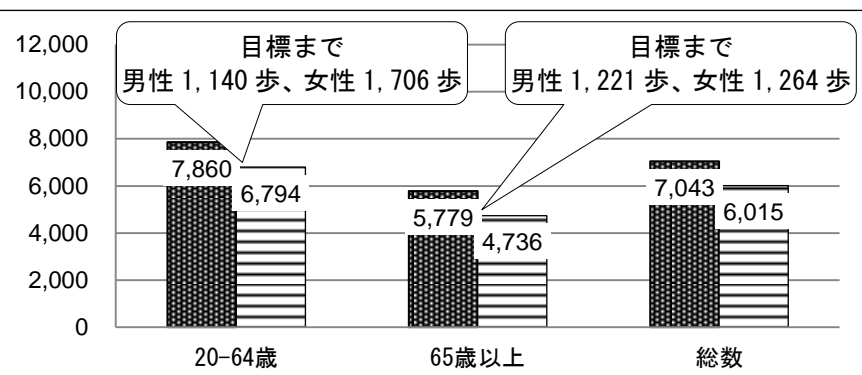


図1. 歩数の平均値 (厚生労働省 平成 26 年度国民健康・栄養調査結果参照)

メッツ表参照：国立健康・栄養研究所 特定保健指導におけるアクティブガイド

メッツ	運動	生活活動
2.3	ストレッチ、バランス運動	ガーデニング、動物の世話
2.5	ヨガ	植物の水やり、子どもの世話
3.0	ピラティス、ボウリング	普通歩行、電動自転車に乗る
4.0	ラジオ体操、卓球	階段を上がる、自転車に乗る
5.0	野球、ソフトボール、スクワット	かなり速歩、屋外で動物と遊ぶ
6.0	ジョギング、ウエイトトレーニング	やや速めに階段を上がる

図2：メッツ：安静時を1.0とした時の運動強度の指標

●生活習慣の改善を！

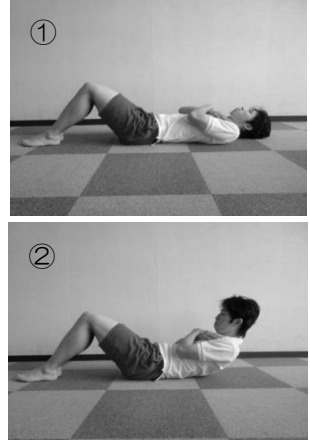
生活習慣は、仕事や家庭環境、今までの経験など、様々なことが積み重なってできているもので、なかなか簡単に変えられないものかもしれません。それでも、今後、健康で生きられる生活「健康寿命」を延ばすために、今から運動、栄養の二つの「プラス」を意識して、日々の生活を整えましょう。「大きく変える」ではなく、「今より少しプラス」が、実践できるポイントです。十一〇分を積み重ねて活動量増と常備菜を上手に使って野菜毎日一皿を実践しましょう！



いきましょう。食事のバランスを整えるためには、野菜を「プラス一皿」がポイントです。ビタミンや食物繊維などの野菜の栄養はカラダの調整役とともに、カラダの掃除役でもありません。不足なく摂取したいのですが、その摂取量の平均は目標の一日三五〇gに足りていないのが現状です。野菜摂取には、まずは朝・昼・夕に野菜料理を必ずとるよう意識してみましょう。簡単な食事で済ますことの多い方は、プチトマトやブロッコリーなど、すぐに食卓に出せる状態で常備しておくくと便利です。

自宅でできる簡単エクササイズ ～トランクカール～

運動の秋！秋とはいえ日中の暑さはまだまだ続くようで、暑さや寒さに耐えられる体力をつけることも大切です。今回は、お腹周りの筋肉に効果のある「トランクカール」を紹介します。日常生活で正しい姿勢を保つために重要な役割を果たしている腹筋を重点的に鍛えられるトレーニングです。ご自宅ぜひチャレンジしてみましょう！



- お腹トレーニング(トランクカール) お腹を意識しやすいトレーニングです 10回×2セット～3セットおこなってみましょう！
- ①床にあおむけになり、両膝を90度程度に曲げて立てます。両腕は胸の前でクロスさせて固定します
- ②あごを引き、おへそをのぞき込むように肩甲骨が浮くまで背中を丸めながら起こします
- ③①の状態に戻ります

～ポイント！～
◆①の状態に戻る際もゆっくり戻るようにしましょう
◆息を止めないようにしましょう

エネルギー235kcal、たんぱく質9.1g、食物繊維3.4g (1人前)

旬のヘルシーメニュー

- 【2人前】
- ・なす 3個 ・いんげん 120g ・油 大さじ1
- ・厚揚げ(大) 1/2(110g) ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・削りカツオ 1パック(5g)
- (A)
- ・みりん 大さじ2 ・湯 1/2カップ
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2

- 【作り方】
- ①なすはヘタをとり縦半分に切る。皮目に斜めに切り目を入れ、半分の長さに斜めに切る。いんげんはヘタをとり、半分の長さに切る
- ②厚揚げは油抜きをしてペーパータオルで水気をふきとり、食べやすい大きさに切る
- ③鍋で油を熱し、なすといんげんを炒める。全体に油がまわったら(A)と厚揚げを加え中火で10分ほど煮る
- ④煮汁が少なくなったら残りのしょうゆを加え、ひと煮して火を止め、削りカツオを加えてさっと混ぜたら出来上がり！

なすの紫色は、アントシアニンという色素で強い抗酸化作用がありカラダの老化を防ぐ効果があります。油で調理することでアントシアニンの流出も抑えられ、栄養とおいさが閉じ込められます！ (管理栄養士 竹島佳代)

なすといんげんの炒め煮

栄養



あなたは できていますか? 「口腔ケア」

食べること、会話することといった「口(口腔)」の機能は人々のQOL(生活の質)の維持に欠かすことのできない機能です。また、食事や会話の時間は人間の営みに「安らぎや楽しみ」を与えてくれる大切なコミュニケーションの時間です。子どもから高齢者まで生涯にわたる豊かな生活を送るために、日々のケアを見直してみよう。

■口腔の健康が 寿命に影響する?

厚生労働省の人口動態統計及び国民生活基礎調査(二〇〇一)によると「転倒・骨折は六五歳以上の要介護認定される原因の第三位」と報告されています(図1参照)。また、歯のかみ合わせがしっかりしている人は転倒回数が少ないとの研究事例があり、口腔の健康は転倒防止など要介護状態の予防となる可能性があると言えます。

■自宅で出来る 自己ケア

口腔ケアは、まず自分でしっかり歯磨きをおこない歯垢を取り除くことが大切です。歯垢は生きた細菌のかたまりで、舌で触るとザラザラした感触があります。歯垢は水に溶けにくいので、うがいでは取り除くことはできません。歯磨きのポイントとして図2に注意して歯磨きをおこなってみましょう。また、バランスの良い食事を心がけることも自宅でできる自己ケアのひとつと言えるでしょう。

■口腔ケアを 習慣化しよう!

口腔の健全な育成には、口腔に影響を与える習慣癖の改善、口腔機能訓練に関する歯科保健指導を受けることが効果的です。特に、定期的に歯科検診もしくは歯科医療を受けることで、早期発見・早期治療をおこなうことができるため、定期的に検診を受けることは非常に大切です。

平成二八年度は、地域指導員が自ら企画開催している「親睦会」について、全四回にわたり特集します。シリーズ三回目は、埼玉県鴻巣市で開催されている「うんどう教室」地域指導員の親睦会をご紹介します。

第三回目 地域指導員の親睦会を追う

〜鴻巣市うんどう教室「地域指導員」の巻〜



地域指導員同士の親睦会の様子

また、指導員は自主的に「親睦会」を毎月開催しています。親睦会では、教室の反省点や参加者の声、体調の変化、欠席者の理由等、指導員同士が情報交換をおこない、参加者に対する細かな気遣いや心配りについて確認し合っているようです。参加者の女性は「今年で教室に参加して八年目になります。うんどう教室に初めて参加した際、指導員の皆さんがすぐに名前を覚えて、呼んでくれたことが忘れられません。とても感謝しており、指導員は私の活力です」と嬉しそうに話してくれました。親睦会を通して指導員同士がよい人間関係を築き、指導員が参加者の気持ちに汲み取ることのできることで、今後親睦会を通して指導員同士が交流を持ち、繋がりを深め、より良い教室運営を目指し、住民主体の介護予防(事業)に貢献を図り続けて欲しいです。(W)

も感謝しており、指導員は私の活力です」と嬉しそうに話してくれました。親睦会を通して指導員同士がよい人間関係を築き、指導員が参加者の気持ちに汲み取ることのできることで、今後親睦会を通して指導員同士が交流を持ち、繋がりを深め、より良い教室運営を目指し、住民主体の介護予防(事業)に貢献を図り続けて欲しいです。(W)

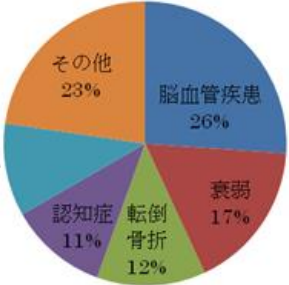


図1. 65歳以上の要介護の原因 (人口動態統計及び国民生活基礎調査, 2001年)

- 1カ所を20回以上、歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で磨く
- 背の低い歯は歯ブラシを横から入れて磨く
- 歯垢のたまりやすい歯と歯の間などは歯間ブラシなどで磨く

図2. 歯磨きのポイント



日々の自己ケアをおこなうことはもちろん、専門家によるケアと両立させ、口腔ケアを適切に実施し、生涯にわたり自立した健康的な生活を送りましょう。

高齢者体力づくり支援士ドクター

ハゲジィの一手指南

高齢になって、いつまでも若く素敵に見えるコツはお化粧ではなく、日常の座る、立つ、歩くと言う基本動作がキレイかどうかです。常にキレイな動きを保つためには、からだを整備し、運動の習慣が重要なポイントになります。「素敵」を意識して、歳を重ねましょう!

