

# いつまでも健康でいるために！見直そう生活習慣

# 健志通信

発行 (公財)体力づくり指導協会 事業本部 東京都江東区大島1-2-1 平成 27 年 9 月 1 日

第31号

十日町体力づくり支援センター  
ヘルスパ塩尻  
ヘルスパひなせ  
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  
うんどう習慣推進事業課

季節が秋に移り変わり、朝晩の暑さが和らいでスポーツの秋に向け、運動に取り組む方もいるのではないのでしょうか。厚生労働省では九月を「健康増進普及月間」と定め、健康寿命の延伸を目的とした様々な活動を展開しています。今回は、いつまでも健康でいるために「健康」の概念から見つめ直し、健康寿命を延ばすために私たちがどのような健康習慣を目指すべきか考えてみましょう。

## 「健康」の概念と「健康寿命」

皆さまにとって、「健康」とはどのような状態を思い浮かべるでしょうか。病気を発症していない状態や日常生活に支障なく生活できる状態など人によって様々な状態があることでしょうか。WHO(世界保健機関)では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないというだけではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義づけています。健全な肉体に加えて、精神的や社会的にも満たされている状態を「健康」と示しています。

平成二五年の簡易生命表(厚生労働省)では、男性の平均寿命が初めて八〇歳を超え、平成二六年には男性八〇・五〇歳、女性八六・八三歳と年々伸長がみられています。世界でも類を見ない長寿国である日本では、近年「健康寿命」とい

## 健康寿命を伸ばそう

う言葉が浸透しつつあります。健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで生活を送れる期間を指しています。図1は、平均寿命と健康寿命の推移を表しています。平均寿命が高い一方で、健康寿命は平均寿命に比べ一〇歳前後低くなっており、寿命が尽きるまでの約一〇年間は寝たきりなど介護が必要な状態であることとを示し、いつまでも元気でありたいという願望と現実とは大きくかけ離れていると言えます。

では、健康寿命を延ばすためにどのようなことが必要なのでしょうか。ひとえに、まず健康習慣を身につける必要があると言えるでしょう。厚生労働省では、毎年九月を健康増進普及月間と定め、生活習慣病の発病を予防する「一次予防」に重点を置いた対策を強力に推進し、国民の健康寿命延伸を図る活動に取り組んでいます。これは、生活習慣病が日常生活のあり方に深く関連していることから健康の保持・増進を図るためには運動習慣の定着や食生活の改善といった生活習慣の確立が重要であると示し、「食事」、「禁煙」など

個々の生活習慣の改善の重要性について理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進することを目的として都道府県や市町村を含め全国的に展開しています。

健康増進普及月間では、「一に運動 二に食事 三に禁煙 最後にクスリ」健康寿命の延伸をスローガンに掲げています。皆さまの生活習慣はいかがでしょうか。運動不足や遅い時間の食事、喫煙習慣など思い当たることがあることとです。いつまでも元気で健康に過ごせるよう、まずはご自身の「健康」の概念について考え、健康習慣づくりに取り組むことを心がけてみましょう。

厚生労働省では、国民の健康づくり活動促進のため、健康づくりのための身体活動基準をはじめ、食事バランスガイド、禁煙支援マニュアル、健康づくりのための睡眠指針を発表しています。こういった基準や指針を参考にすることで健康への取り組みをおこなうにあたり、年齢に合わせたより具体的な目標の設定ができることとです。

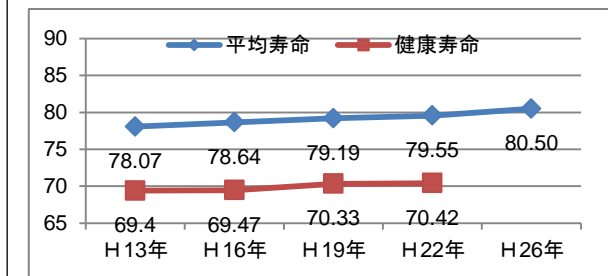
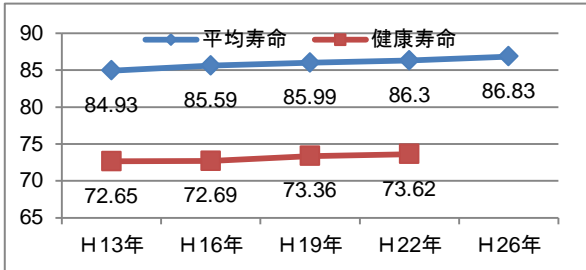


図1. 平均寿命と健康寿命の推移 上段：男性、下段：女性

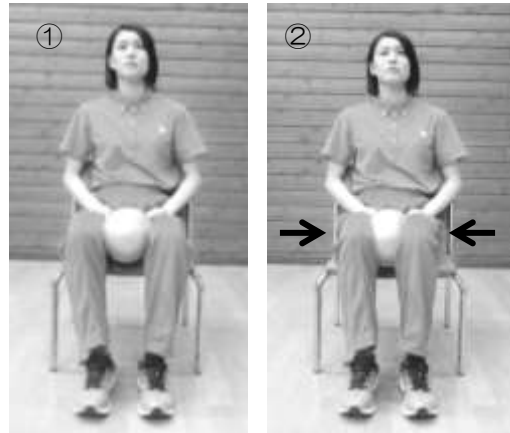


出典：「健康日本 21(第二次)の推進に関する参考資料」一部改訂 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会

平均寿命と健康寿命の差が拡大することにより、医療費や介護給付費の消費期間が増加することになります。皆さまが健康寿命の延伸に取り組むことにより個人の生活の質の低下を防ぐとともに社会保障負担軽減も期待することができるようか。

## 自宅でできる簡単「歩行時ふらつき防止」エクササイズ

太ももの内側「内転筋」の筋肉は、歩行時に持ち上げた脚を内側に着地させる働きがあります。内転筋が弱ることで歩行時に膝が外側に向き、膝の負担が増加し痛める原因となる可能性があります。今回は、椅子に座りながら内転筋のトレーニングにチャレンジし、安定した歩行の維持を目指しましょう！



- ①膝を曲げた状態で椅子に座り、太ももの内側にボールやペットボトル、クッションなどを挟みます
  - ②太ももの内側に力を入れて膝を内側に寄せ、挟んだ物を軽くつぶすようにします
  - ③②の状態を5~10秒キープします
- ※1セット10回、1日2~3セット程度を目安にしましょう

### ~ポイント!~

- ◆呼吸は止めないようにしましょう
- ◆太ももの内側を意識して、上半身に力が入らないようにしましょう

エネルギー216cal たんぱく質10.6g 食物繊維1.7g 1人前

旬のヘルシーメニュー

- 【2人前】  
・鶏ひき肉 100g ・レンコン 80g ・さつまいも 80g  
・すり白ゴマ 適量 ・ゴマ油 適量

- (A)  
・しょうゆ 大さじ1と1/2 ・みりん 大さじ1  
・酒 大さじ1 ・砂糖 小さじ1 ・赤唐辛子(刻み)1/2本

### 【作り方】

- ①レンコンは、皮をむいて幅5mmの半月切りにし、酢水(分量外)にさらして水気をきる
- ②さつまいもは、皮ごと水洗いして1cm角に切り、水にさらして水気をきる
- ③フライパンでゴマ油を熱し鶏ひき肉をポロポロになるまで炒めて①②を加え、全体を炒め合わせる
- ④全体に火が通ったら(A)を加え汁気がなくなるまで炒め、仕上げにすり白ゴマを混ぜ合わせる

さつまいもとレンコンは、食物繊維とビタミンCが豊富です。さらに、いずれのビタミンCも熱に強く、加熱しても壊れにくいことが特徴です。季節の変わり目は、温度や湿度の変化により鼻や喉など粘膜の免疫力が低下し、風邪をひきやすくなります。ビタミンCを補給して免疫力を高めておきましょう！(管理栄養士 竹島佳代)

さつまいもとレンコンのきんぴら

栄養

# 30年前に比べて約1.7倍?!学童期の裸眼視力 進行する視力低下の低年齢化

図1. 裸眼視力1.0未満の者の推移 (%)

区 分	昭和54年	平成6年	平成16年	平成26年
幼稚園				
計	16.47	23.83	20.78	<b>26.53</b>
1.0未満0.7以上	12.21	17.62	14.64	<b>17.55</b>
0.7未満0.3以上	3.91	5.83	5.55	<b>8.01</b>
0.3未満	0.35	0.38	0.59	<b>0.97</b>
小学校				
計	17.91	24.72	25.55	<b>30.16</b>
1.0未満0.7以上	9.47	9.66	10.19	<b>10.72</b>
0.7未満0.3以上	5.77	9.14	9.86	<b>11.29</b>
0.3未満	2.67	5.91	5.50	<b>8.14</b>
中学校				
計	35.19	48.81	47.68	<b>53.04</b>
1.0未満0.7以上	9.65	11.19	11.75	<b>11.31</b>
0.7未満0.3以上	12.47	16.03	16.60	<b>16.75</b>
0.3未満	13.06	21.60	19.34	<b>24.97</b>
高等学校				
計	53.02	62.31	59.33	<b>62.89</b>
1.0未満0.7以上	11.12	10.69	12.19	<b>11.53</b>
0.7未満0.3以上	15.61	17.12	16.69	<b>15.52</b>
0.3未満	26.29	34.50	30.46	<b>35.84</b>

出典：文部科学省学校保健統計調査

現在、成人はもとより子ども世代においてもメガネやコンタクトレンズなどで視力矯正している方が少なくありません。視力低下は、物が見えにくくなり作業意欲や集中力の低下など心理的な影響が発生しやすくなります。また、脳やカラダにストレスがかかり生活に支障が出る可能性もあります。

一生付き合っていく自分自身の「目」。今回は、低年齢化がすすむ視力低下にスポットを当てて考えてみましょう。

## 視力低下の低年齢化

最近では、成人世代において視力0.1以下の強度の近視の方も少なくないほか、低年齢で視力矯正をしている方も少なくありません。文部科学省は、平成二六年度学校保健統計調査において視力1.0未満の近視の割合が小学生約三〇%、中学生約五三%、高校生約六三%であるという調査結果をまとめています。(図1参照)平成二六年の小学生における裸眼一

## 視力低下の原因はIT化

### 原因はIT化

それでは、視力低下はどのように起こるのでしょうか。一般的に視力低下は、長時間一点を見続けることで起こると言われています。一点を見つめていることにより目のピントを合わせる毛様体筋を偏って使

続け、筋肉が凝り固まって調節機能が弱くなり視力低下につながっていきま

す。

成人世代においても労働環境の多様化やIT化にともない、携帯情報端末を使用する機会が増え、長時間にわたりパソコンの作業をおこなうことにより目が酷使されて視力低下を招くと言われています。これは、子どもたちの世代においても同じことが言えます。携帯電話やゲーム機などの普及により小さな画面で長時間操作することが視力低下の原因のひとつに挙げられています。近くを長時間見続けるという生活環境を身につけたことにより低視力が子どもの増加につながっているほか、成長期の子どもはカラダの成長に合わせ眼球のサイズも成長し焦点がずれるため、成人より視力低下が進みやすい時期と言われています。

毛様体筋は、目を開けている間に活動しているため、目の疲労抑制には目を閉じるなど休憩を取ることが大切です。また、疲れているときは暗闇での電子機器の使用など光の刺激が強い状態を避けるようにするほか、子どもたち世代にはなにより私たち大人世代がゲームの時間を決める、暗闇での携帯電話の使用を控えるなど、ルールを定めることにより子どもの生活環境を整え、守っていくことが大切と言えるでしょう。

## 第三回 自立後の地域指導員の活躍を追う

### 君津市ふれあい広場「地域指導員」の巻

シリーズ三回目は、千葉県南東部に位置する君津市にある「ふれあい広場教室」の地域指導員をご紹介します。

千葉県君津市で開催しているふれあい広場教室は、自立後七年目を迎えました。ふれあい広場教室では、地域指導員(以下、指導員)の高齢化等の問題により、開講当初から活躍していた指導員が辞退し、近年指導員数が減少傾向にあり、既存指導員の負担を軽減するため、昨年度、新規指導員を募集したところ、三名の指導員が加わり総勢十二名となりました。

ふれあい広場教室の指導員は、教室の前後にミーティングをおこなっています。ミーティングをすることにより、指導員同士が教室に対する意見を共有出来るため、教室の発展やより良い関係性を築くことが出来るといわれています。



指導員ミーティングの様子



新規の指導員が「ありがとう」を指導する様子

ふれあい広場教室のように新旧の指導員から構成されている教室の場合、新規の指導員は、疑問点を既存指導員に聞き解決していきけるという利点があります。既存指導員は「新たな仲間への加入により、心機一転、気が引き締まる」と、新旧の指導員にとって、お互いの存在が相乗効果を生んでいます。(わ)

## 高齢者体力づくり支援士ドクター

### ハゲジィの一手指南

夏に傷んだカラダを整備しよう。暑さを乗り越えたカラダは想像以上に悲鳴をあげています。旬の美味しいものを積極的に食べて、カラダを動かし整え、これから来る寒い季節に備えよう!



公益財団法人体力づくり指導協会では、各地区の公園等において介護予防を目的とした「うんどう教室」をおこなっています。高齢者に起こる急激な体力の低下を出来るだけ緩やかなものとし、身体諸機能の老化にブレーキをかけ、いつまでも健康で明るい生活が送れるように、運動の習慣化を目指しています。

【運動の7条件】安全であること。楽しいこと。無理をしないこと。長続きさせること。効果があること。人と比べないこと。自分の能力にあった運動を選ぶこと。