

# センターだより

皆さん、お久しぶりです。お元気でしょうか センターだより第3号をお届けします。  
雪解けがどんどん進み、春の到来が待ち遠しい季節になってきました。

## ☆より長く、自立生活を！～健康寿命を伸ばしましょう～

ここ西岡地区は、豊平区内で最も高齢化率(65歳以上の方の比率、31.2%)が高いといわれており、また、元気な高齢者がたくさん活躍している地区でもあります。

◇平均寿命の高さは、日本は世界有数ですが、最近は、健康寿命が特に注目されています。

※健康寿命：介護を受けたり、寝たきりにならずに自立した日常生活が送れる期間  
平均寿命と健康寿命の間は、誰かの介助が必要となります。

『健康で長生きが理想』です。健康寿命を伸ばし、元気な生活を続けましょう！

◇健康寿命は、先日発表された厚生労働省の調査(2016年)では、前回の調査(2013年)に比べ、伸びて、元気に過ごせる期間が長くなっています。

○健康寿命	女性 74.79 歳	男性 72.14 歳
○参考:平均寿命	女性 87.14 歳	男性 80.98 歳
○平均寿命と健康寿命の差	女性 12.35	男性 8.84

## ◇健康寿命を伸ばすには=老化速度を遅らせること が大切！

今回は、**健康の基本**として、3つのポイントをお知らせします。

- 動くこと=適度な運動
- 食べること=栄養量を確保
- 寝ること=快適な睡眠

### I 運動は……

- 適切な運動量を行う。
- 自分が心地良いと思ったら、それが一番！
- 額にうっすらと汗ばむ程度に
- 軽い運動の方が長続きして、血糖値のコントロールに貢献するとのことです。
- 軽いストレッチも3セットを
- 健康のための運動は 「途中でやめる」 勇気と決断も大切
- 健康づくりの運動は 競わない 比べない 追い越さない
- 軽い運動が味覚を鋭敏にするともいわれています。



**自分の意志で** **好きで** **目的を持って**

## II 食事は……

高齢者における食生活のポイント

- 必要な栄養量の確保
- 食べる楽しさを
- 食事はバランス良く 3食を摂る。

- ・しっかりと食べることが大切
- 肉、魚、卵は勿論のこと、野菜も
- ・楽しく食べる機会をつくる。
- ・余裕があれば 大きさ、固さへの配慮を

以上は、福まちの健康普及啓発の研修・試食会(2月28日にしおか会館)で、西岡病院管理栄養士 山口有希さんのお話からの抜粋です。

○試食会で提供された食事のレシピをご紹介します。

【枝豆ご飯】 米 むき枝豆 だし昆布 食塩

【すまし汁】 だし汁 しょうゆ 塩 豆腐 ねぎ

【肉団子と野菜の中華煮】

肉団子 椎茸 たけのこ たまねぎ

白菜 人参 サラダ油 おろし生姜

からスープの素 中華あじ 水

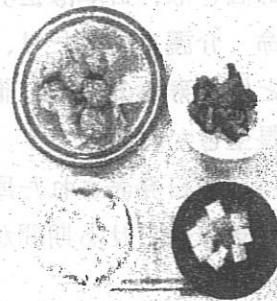
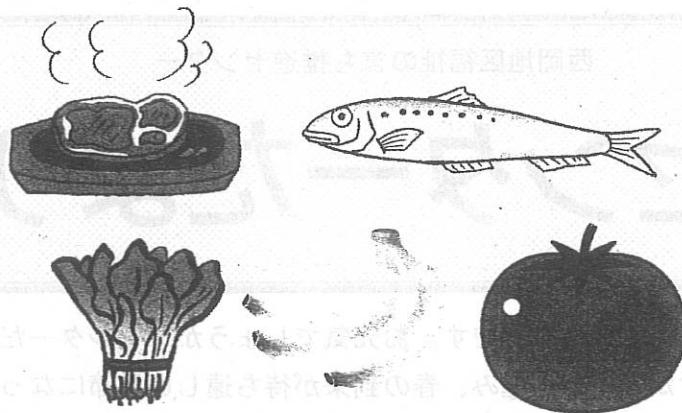
料理酒 しょうゆ みりん風調味料

片栗粉(とろみ付け用)

【ごま和え】 小松菜 油揚げ 白すりごま

砂糖 しょうゆ

また、朝ご飯は、欠かさず食べるのが良いといわれています。



## III 寝るは… 睡眠 快適な睡眠を

- 昼寝は30分以内 短い時間で良いとのこと。
- 睡眠時間は余り気にしなくて良いとのこと。



◇誰もが年をとり、介護が必要になったり、認知症に罹ったり、のリスクは当然増大します。

85歳以上だと認知症になる人が5割にも達するともいわれています。

このためにも、予防として健康の基本

適度な運動 栄養量確保の食事 そして睡眠の3つを心掛けましょう。

昔からの言い伝え、習慣の中に、たくさんの健康法があります。

## 編集後記

冬季オリンピック平昌大会は、楽しみましたか 日本選手の大活躍にハラハラドキドキも、大いに元気をもらいましたね 南からは桜のたよりも聞かれる季節です。

健康管理を十分に行い、本格的な春の到来に備えましょう。

広報担当 山田耕三・中村三恵子