


GoGo健康! ライフのポイント!!

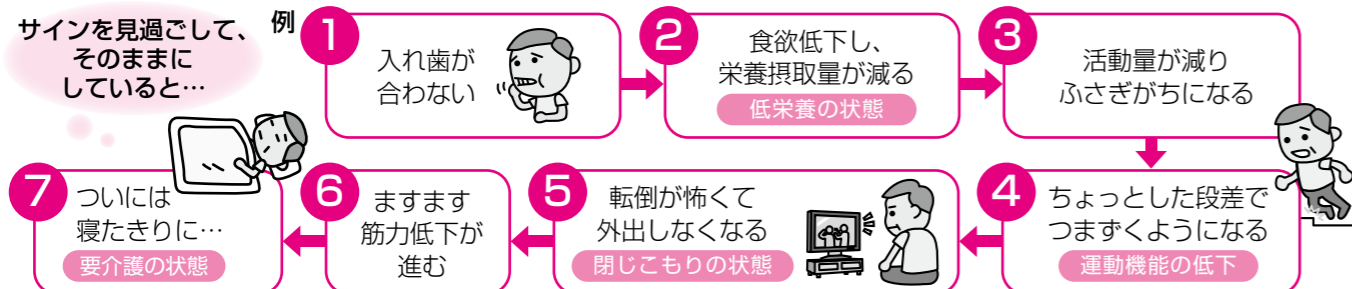
「いくつになっても、元気にいきいきと自分らしく過ごしたい!」というのは誰もが望むことではないでしょうか。どのような心身の状況であっても自分らしく健康で生きがいのある生活を送るためには健康づくりと同時に積極的に活動に参加することも大切です。

運動・ロコモ	<p>歩き続けられる体づくり(運動)をしましょう!</p> <p>高齢期になっても、運動を続けることで、筋肉は増えるといわれています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●歩数計を着けてウォーキング等、1日30分を目安に続けましょう。 ●歩くための筋力やバランス力等の向上のため、ロコモ予防トレーニング「ハマトレ」等の体操を始めましょう。 	 <p>ハマトレ(体験編) 検索</p>
栄養	<p>骨粗しょう症予防や筋肉を減らさない食事をしましょう!</p> <p>年齢と共にあっさりとした食事を好むようになり、タンパク質の摂取が少なくなりがちです。たんぱく質は筋肉、内臓や血液を作る栄養素です。不足すると低栄養になり、痩せや疲労につながり、様々な病気を引き起こしやすくなります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日3回、主菜(肉・魚・大豆製品等)と副菜(野菜)をとりましょう。 ●水分は十分にとりましょう。(心臓や腎臓等の疾患のある方は主治医と相談してください。) 	
口腔	<p>お口の働きを維持しましょう!</p> <p>奥歯のかみ合わせは、食べ物を噛みくだくだけでなく、体のバランスをとる役割も果たしています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。 ●歯みがきや口の体操(筋トレ)を続けましょう。 ●入れ歯の手入れや調整など、定期的な歯科受診をしましょう。 	
健康と医療	<p>病気を正しい服薬や生活習慣の改善でコントロールしましょう!</p> <p>高血圧や糖尿病、肥満などは動脈硬化をおこし、脳卒中の原因や、認知症になるリスクを高めます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●定期的に受診をしましょう。 ●医師の処方通りに薬を飲みましょう。 ●運動や食事などの生活習慣を改善することで、更に治療の効果が期待できます。 	
社会参加	<p>地域の行事や趣味の会などに参加しよう!</p> <p>スポーツサークルや趣味の会への参加が多い人は、要介護認定の発生リスクが低いといわれています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●元気づくりステーションなどの介護予防グループに参加しましょう。 ●趣味の会や地域のサロンやボランティア活動に積極的に参加しましょう。 	
もの忘れ	<p>脳を元気に保ちましょう!</p> <p>運動習慣の定着や栄養改善、地域社会に参加をすることで、脳の活性化を促進します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れが気になる方は、まずかかりつけ医に相談してみましょう。 	

コラム 生活不活発病がもたらす「悪循環」

健康に影響するサインに気づきましょう

寝たきりなどの重度の要介護状態のきっかけは「入れ歯が合わない」、「つまずくことが増えた」といった身近なことからです。このようなサインに気づいて健康づくり(介護予防)に取り組みましょう!



社会参加は介護予防のコツ!
自分のスタイルにあった、介護予防・健康づくりを探してみましょう!



運動を始めたけど、三日坊主。

●仲間とワイワイ型

ひとりで続けることが苦手な人は、仲間と一緒に活動することをおすすめします。



時間と経験を活かしてボランティア。

●笑顔で生きがい型

時間や、特技もある。そんな方は地域の中でボランティア活動もおすすめです。

仲間と活動する「元気づくりステーション」の紹介

身近な地域で仲間と一緒に介護予防・健康づくりに取り組むグループ活動です。市内で300か所以上のグループが体操・筋力トレーニング(ハマトレ)やウォーキング、盆踊り、認知症予防(健康マージャンやコグニサイズなど)といった様々な活動や参加者の交流を図っています。

お問合せ:お住まいの区役所高齢・障害支援課、地域包括支援センターまで



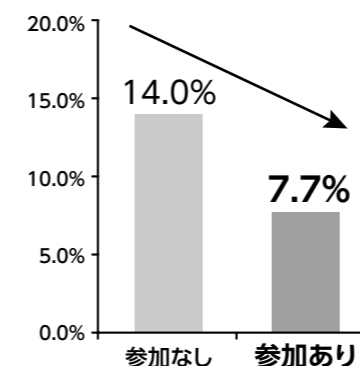
いつまでも元気に暮らすヒント

活動的な生活や他者との交流・社会参加は、介護予防・健康づくりに効果的!

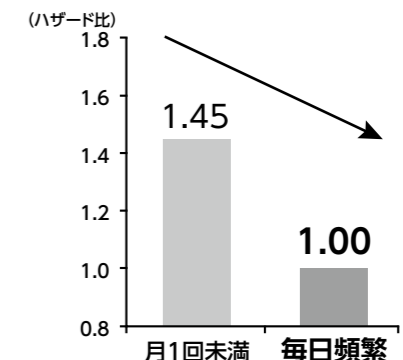
サロン参加者は要支援・要介護認定を受ける割合が低い

他者と交流している人は、認知症になる確率が低い

サロン参加者と非参加者の要介護認定率の比較



同居者以外の他者との交流頻度別の認知症に至るリスク(「毎日頻繁」を1.00とした場合)



※愛知県武豊町で、2007年5月から活動を開始した「憩いのサロン」において、参加者の状況を2012年3月まで追跡調査。3回以上参加した人のみを「参加あり」とし、0~2回の参加者は「参加なし」に分類した結果

※愛知県下の6市町村において、65歳以上の高齢者14,804人を対象に、2003年から約10年間の追跡調査を行った結果。性別、年齢、世帯構成、就学年数、婚姻状態、等価所得、治療疾患の有無、物忘れの有無、居住地域を調査した結果

趣味がある人は、認知症にならない確率が2.2倍とのデータも

出典:日本老年学的評価研究資料