

健康寿命を延ばし、若々しく

著者	藤川 あや
雑誌名	新潟日報 上越かわらばん
巻	848
ページ	2-2
発行年	2013-12-01
URL	http://hdl.handle.net/10631/1127

看護大通信

〈 III 〉

誰でも年齢を重ねても若々しく健康的に暮らしていくことを願っています。現在、日本で取り組んでいる健康づくり運動

はありません。健康寿命を延ばすために、私たちはどのようなことに気を付けて生活していけばよいのでしょうか。

第一に食事・栄養が挙げられる肉類や卵、魚介類、牛乳をバランスよく食事が

「健康日本21」の中で、健康寿命を延ばそうという取り組み

がありま

す。健康寿命とは、心身ともに自立した活動的な状態で生存できる期間のことです

が

県立看護大学 地域看護学 講師

藤川 あや

健康寿命を延ばし、若々しく

2010(平成22)年の日本の健康寿命をみると男性70・42歳、女性73・62歳です。新潟県は男性69・91歳(36位)、女性73・77歳(23位)とあまり順位は高く

の問題として「やせていること」「低栄養」が取り入れることを心掛けてみましょう。

効と考えられています。手軽にできるウォーキングを始めのもよいです。健康寿命を延ばすことにつながります。

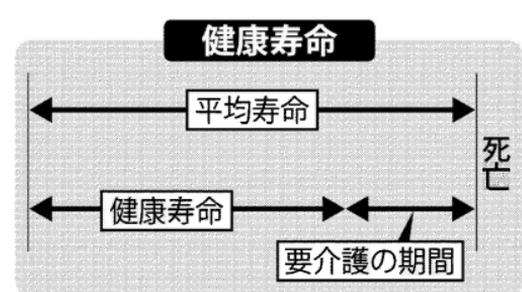
納豆などの大豆製品は多量です。筋力や歩く力を付けます。いつもより少し食べるのが大切です。年齢を老いても自分の力で移動することが、寝たきりや閉じこもりの防止に有効です。

第二に運動が挙げられます。筋力や歩く力を付けます。いつもより少し食べるのが大切です。年齢を老いても自分の力で移動することが、寝たきりや閉じこもりの防止に有効です。

最新の研究では動物性タンパク質(肉や卵、魚介類など)を多く摂取している高齢者の方が、植物性タンパク質が中心の高齢者に比べ老化の速度が遅く、病気になることが分かってきました。

動物性タンパク質である肉類や卵、魚介類、牛乳をバランスよく食事を

役割や仕事、地域社会に参加することは



す。(治療中の方は主治医と相談してください) 第三に社会参加が挙げられます。仕事を持つこと、趣味などで仲間をつくること、興味のあることを仲間と一緒に勉強することなどの社会参加をしていく高齢者は、していない高齢者に比べて寝たきりになることが少ないのです。家庭内での