



アオノ新聞 2024年 夏号

『健康寿命を考える』



アオノ新聞
インスタでも
見れます♪



● そもそも『健康寿命』ってなんだ？

- ・健康上の問題で制限されることなく日常生活が送れる期間。
- ・自立し健康的に生活できる期間。

● 健康寿命を考える上で知っておきたい！

【フレイル】

加齢を起因とする心身の衰え。健常から要介護に移行する途中の段階。



【ロコモティブシンドローム 通称：ロコモ】

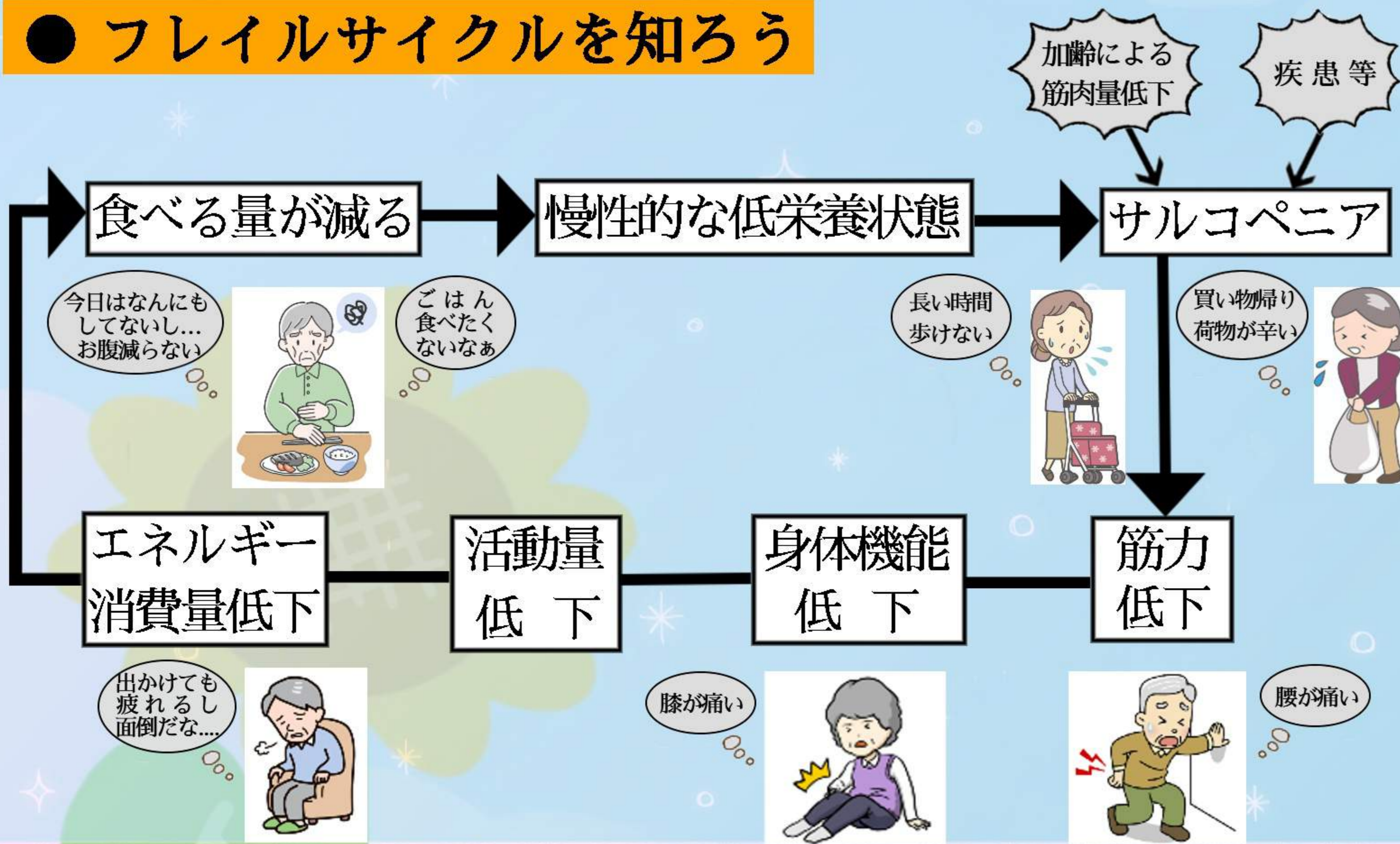
骨や関節、筋肉など運動器の衰えにより立ち座りや歩行などに障害をきたしている状態。



【サルコペニア】

加齢に伴い筋肉量が減り、筋力が低下する現象。

● フレイルサイクルを知ろう



● 健康寿命を縮める原因とは

偏った食事や栄養 ・運動不足 ・喫煙 ・生活習慣病 など
自分自身の状態を知り、早めに進行予防の対策をすることが大事！

● まずは今の自分の状態を知ることから....

フレイルチェック

- 友人の家を訪ねていますか？
- 日用品の買い物をしていますか？
- バスや電車で1人で外出していますか？
- 最近食欲はありますか？
- この1年間で転んだことはありますか？

ロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

● 今日から始める健康寿命大作戦

その① 食生活の見直し

→ たんぱく質・カロリーの不足に注意。塩分過多にならない工夫など。

その② 軽い運動習慣

→ 家事や植物の水やりでもOK！お散歩・ラジオ体操など楽しく体を動かそう！

その③ 口腔ケアをしっかり！定期健診もオススメ！

→ 虫歯や歯周病により口腔機能が低下
→ 会話や食事に不具合発生 → 食事量減少 → 低栄養に。

その④ 社会参加の機会をつくる

→ 趣味のクラブに入会したり、地域活動に参加してみよう！

その⑤ 質のよい睡眠

→ 6~8時間くらいを目安に。昼寝は30分くらいまで。
日光を浴びたり、軽く体を動かすこともポイント！

【次回予告】 マイナンバーカードについて 2024年10月発行予定