

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

すこやか大陸

健康長寿の3要素

運動・食生活・社会参加

2016年
65号

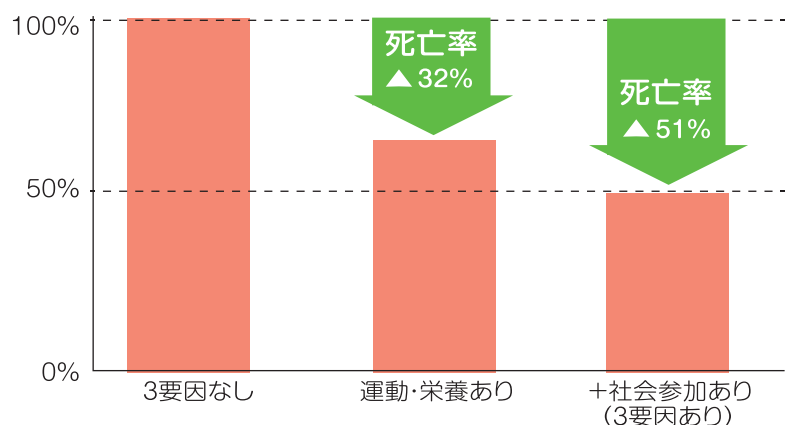


望ましい生活習慣で死亡率が半分に!

静岡県在住の高齢者約1万4千人を平成11年度から追跡した結果、「**運動**」「**食生活**」「**社会参加**」の3つの分野について、望ましい生活習慣を有する高齢者は、いずれも課題がある高齢者に比べて、長生きであることが分かりました。

(死亡率が半分!!)

運動・栄養・社会参加の有無と死亡率



※性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比

「静岡県高齢者コホート調査に基づく運動・栄養・社会参加の死亡に対する影響について」(第58回 東海公衆衛生学会)

健康長寿の秘訣は

「適度な運動・バランスの良い食事・積極的な社会参加」

無理のない運動から

加齢により足腰が弱ることで転倒しやすくなり、それがきっかけで介護が必要になるケースもあります。運動を継続するコツは、日常生活で手軽に取り組める運動を選ぶことです。自分の体力を知り、無理のない範囲で運動を始めましょう。手軽に始められるウォーキングがおすすめです。

目安 今の歩数よりあと1000歩!(10分程度)



バランスの良い食事を

1日3回、主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事を心掛けましょう。特に、高齢者は筋力の低下を防ぐため、肉や魚などのたんぱく質を取りましょう。また、働き盛り世代は、今の食事に野菜料理あと一皿(70g程度)プラスが目標です。

目安 70gくらいの野菜の小鉢をもう一品!



仲間と集う時間を楽しむ

近所の付き合いや趣味の活動の集まりなど、社会参加には、体を動かす、情報交換や学びがある、連帯感や安心を感じられるなどの効果があります。日頃から一緒に楽しむ仲間をつくるのが、心と体を健康に保つ秘訣です。

目安 近所の人と世間話をする!



運動 筋肉を増やせば代謝が上がる!

1日の消費エネルギーの約60%は、生きていく上で最低限使われるエネルギーの基礎代謝になります。ここで使われるエネルギーは、脳・内臓・筋肉で消費され、その中で最も多くエネルギーを消費しているのが筋肉になります。筋肉量が多い人ほど基礎代謝も高くなり脂肪をため込みにくくなります。

お勧めの筋肉トレーニング

① ゆっくりスクワット

使用部位: 大腿部・臀部^{でんぶ}

回数の目安
8回を2~3セット

【動画解説】



足を腰の幅よりやや広めに開いて立ちます。

5秒

ゆっくりと5秒かけて腰を下ろして行きます。

5秒

ゆっくりと5秒かけてヒザが伸びきらないところまで上がります。

※ゆっくりと動作することによって筋肉の刺激が強くなり、筋力の向上が期待できます。

② 腕合わせチェスト

使用部位: 胸部・肩

回数の目安
10回+10秒を2~3セット

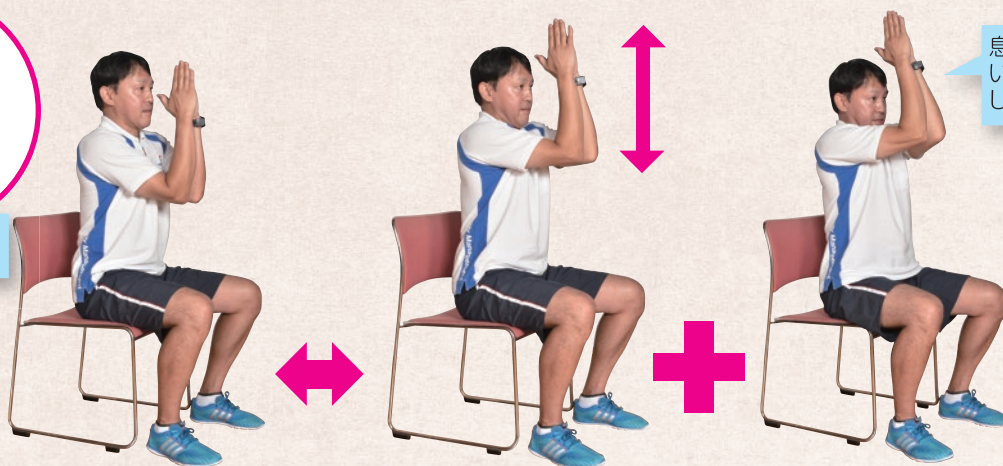
【動画解説】



POINT



ヒジをしっかり合わせる。



息をこらえないようにいち、に、さん、しー…と数える。

胸の前で手を合わせ、両ヒジを付け、腕全体を合わせます。

ヒジを離さないように上下に10回動かします。

手を合わせたまま出来るだけ高いところで止めてもう10秒こらえましょう。

※運動中は呼吸を止めないようにしましょう。声に出して数を数えることで呼吸を止めずに安全に行うことができます。

食生活 いつどのように食べる?~健康的な食事のとり方~

バランス良く食べることに加えて、「いつ」「どのように」食べるのが良いのかも大切な要素になります。これを時間栄養学と言います。時間栄養学は、一日の生活のリズムと栄養がどのように影響しあっているかについての学問です。

朝起きて、太陽の光を浴び朝食を食べて体内時計をリセットする。

エネルギー代謝が活発になる。

朝・昼・夕食の3食を5~6時間の間隔で食べる。

食べる順番は野菜類を最初に、主食類を最後にする。

血糖値の急激な上昇を抑え、中性脂肪がたまりにくい体になる。

①リズム

太陽の光を浴び、朝食を食べる習慣をつける

- 脳や内臓が目覚め、生体リズムが整う
- 脳や体のエネルギー源になる
- 腸の動きが促進され、お通じがスムーズに

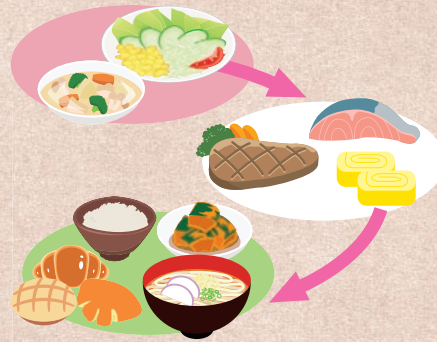


②順番

副菜→主菜→主食

(野菜・スープ→肉・魚類→ご飯・パン・麺類)

- 食物繊維の多い野菜、きのこ類などを主食の前に食べる

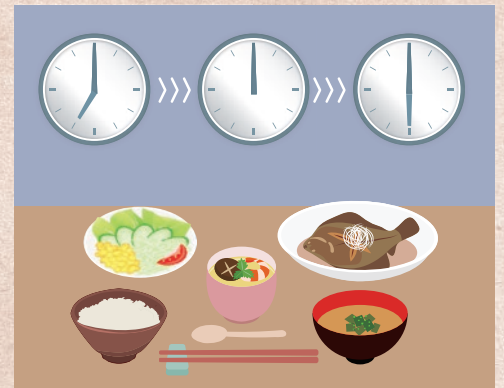


- 芋類、かぼちゃなどは糖質が多いため、主食と同じと考える

③時間

食事を適度な間隔で

- 代謝を促し脂肪をため込みにくくする
- 血糖値の急上昇を防ぐ



夕食時間が遅め(21時以降)の方の食事のとり方のポイント

ポイント1 夕方、おにぎりなどの主食を食べ、帰宅後おかずを食べましょう。

ポイント2 遅い時間に油(脂)の多い料理を食べると、消化に時間がかかり安眠を妨げてしまいます。

郷土料理で野菜をたっぷりとりよう!

静岡県東部 三島・函南地域に伝わる

『おざく』

【動画解説】



「おざく」は祭礼など人寄せの時に隣近所が助け合い、それぞれの畑で穫れた野菜を持ち寄って、ざくざくと切って鍋で煮た野菜の汁物のことです。昔、お弁当屋さんやコンビニがなかった頃はおちそうだったようです。たっぷり作って煮返すと味がしみこみますますます美味しくなります。

【材料(5人分)】

- | | | | |
|-------------|--------------|------------|------------|
| ●里芋……400g | ●油揚げ……60g | ●砂糖……大さじ1 | ●みりん……大さじ1 |
| ●大根……350g | ●こんにやく……100g | ●醤油……大さじ3 | ●酒……大さじ2 |
| ●にんじん……100g | ●だし汁……900ml | ●薄口醤油 大さじ1 | |

【作り方】

- ① 里芋(1cm)・大根(7mm)・にんじん(5mm)をいちょう切りにする。
- ② 油揚げは熱湯にくぐらせ油抜きをして、7mm幅の短冊切りにする。
- ③こんにやくは横に三等分に切り、薄切りにして下茹でをしておく。
- ④だし汁と調味料・材料を全て合わせ、弱火で火が通るまでコトコト煮る。

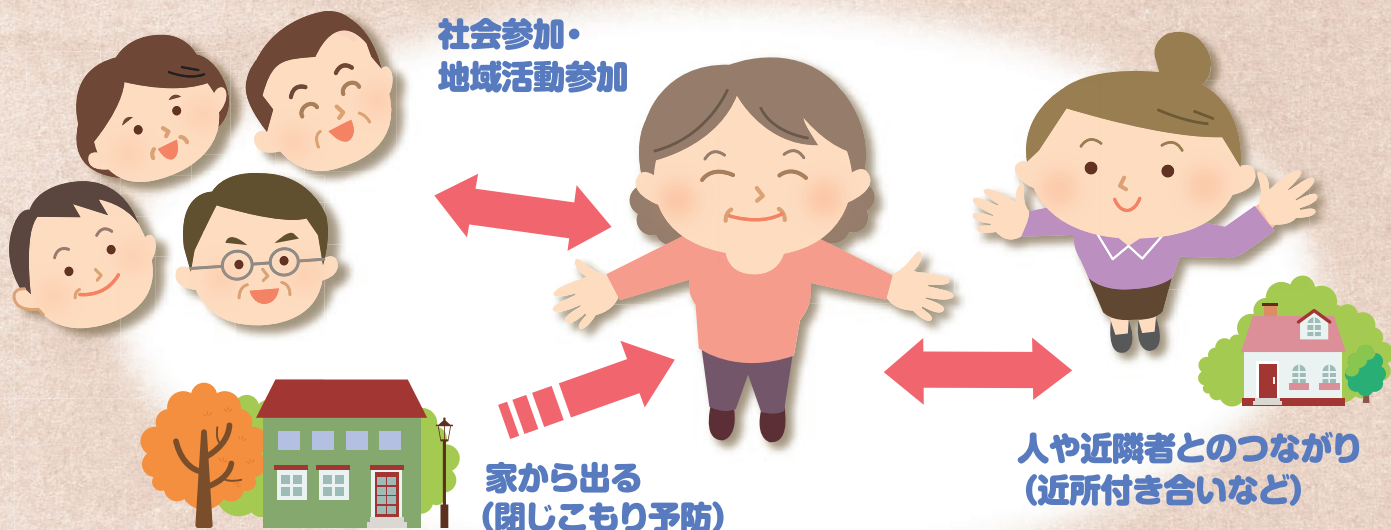


社会参加

人とのつながりで健康づくり!

社会参加とは…

- ・家に閉じこもらない
- ・人とつながる（ネットやチャットではなく、より直接的に）
- ・組織やグループに参加する（一人の活動ではなく、複数人で行う活動）



人と人との交流を持ち、お互いの信頼・協力・交流により何かを実行できる「強さ（力）」をつながりの力（ソーシャルキャピタル）と言います。また、つながりの力の豊かな地域・グループは健康だけではなく、防犯・教育・経済活動も優れていることが分かっています。

多様な社会参加のかたち

就労型



社会奉仕型



自己啓発型



趣味・交流型



こんな社会参加に取り組んでいます!

地域の人たちに声をかけ
毎朝ラジオ体操を始めた。

（趣味・交流型社会参加）

近所の人たちや子どもたちと顔見知りになり交流が生まれた。



ボランティアで道路の掃除を
するようになった。

（社会奉仕型社会参加）

地域のお母さんと知り合いになり、子育ての悩みの相談を受けるようになった。



3要素を使った生活習慣改善プログラム ふじ33プログラム について

突然ですが!! 10年後の自分のなりたい姿を想像してみてください!

退職したら
日本一周の旅を
したい!!

営業成績トップに
なってバリバリ
働きたい!!

富士山登頂に
挑戦したい!



いかがですか?想像できましたか?
日々の生活や仕事で多忙な毎日をご過ごされて
いる方にとっては難しいかもしれませんが、一
度立ち止まって考えてみてください。

望ましい生活習慣の獲得!
(目指せ富士山頂!)

静岡県が開発した「ふじ33プログラム」は、
5年後、10年後のなりたい自分を目指して3人
一組で、まずは3ヶ月間、「運動」「食生活」
「社会参加」の3つの分野で正しい生活習慣
を身に付けていくプログラムです。

目標設定

取り組み

評価

取り組みを継続

自主的活動による
レベルアップ
(ステップアップ)

「ふじ33プログラム」を活用した事業は県内の
各市町で開催しています。詳しくはお住まいの
地域の行政機関にお問い合わせください。
(実施していない市町もあります。)

みんなで「ふじ33プログラム」に取り組みましょう!

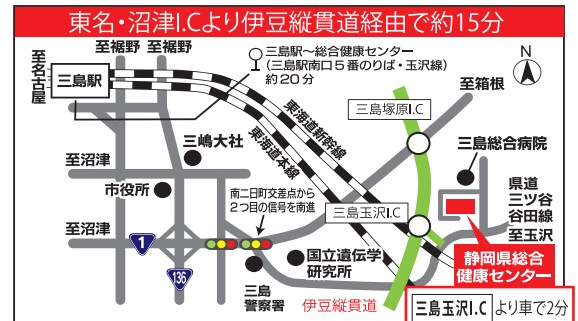
詳しくは [ふじ33プログラム](#) 検索

スマートフォン・携帯電話からは



◆各施設の料金表

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A(30人)	1,100円	1,400円
	B(42人)	1,300円	1,600円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,100円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円
ホール(300人)	6,100円	8,100円	7,100円



研修室(第1/第2/第3)



栄養実習室



体育館



ホール



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから!
予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保善グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは



〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

「不妊相談」・「不育相談」
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時~15時