

宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

相談受け付け 月～金曜 9:00～17:00
 専門相談 ※法律・医療相談は**予約制**(無料で相談できません)
 ●法律(弁護士) 第1・2(偶数月のみ)・3金曜 13:30～15:30
 財産・相続・遺言・成年後見制度・DV・虐待被害 他
 ●医療(精神科医) 第4木曜 13:30～15:30
 認知症・うつ・心の悩み・人間関係 他
 ●保健・介護等(保健師等) 月～金曜 9:00～17:00
 健康管理・保健衛生・家庭介護・福祉サービス 他
 ※いずれも祝日、年末年始は除く

問い合わせ先 **TEL022-223-1165**

いきいき **LIFE** みやぎ エイジングマガジン

2017年9月20日発行 秋号

3月・6月・9月の20日と12月中旬に発行
 宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行/社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
 〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3
 TEL022-223-1171 FAX022-223-1151
 企画編集/河北新報社 協力/宮城河北会
 〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは
 TEL022(225)8477 FAX022(223)1151

広告に関するお問い合わせは
 河北新報社営業局営業部 TEL022(211)1318

●●● 編集後記 ●●●

厚生労働省が7月に公表した簡易生命表によると、2016年の日本人の「平均寿命」は女性が87.14歳、男性が80.98歳となり過去最高を記録し、世界では香港に次いで男性、女性とも第2位だそうです。理由は医療技術の進歩や健康志向の高まりで生活環境の改善が進んだ影響としてしています。同省は平均寿命とは別に健康な日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」も算出しており、13年は女性が74.21歳、男性が71.19歳となっています。

また、毎年行っている国民健康・栄養調査では一日に歩く歩数を調べており、宮城県の女性は結構歩いているのに、男性は歩かない県のワースト1位になっています。高齢化社会において生涯を健康で、かつ生きがいを持って生活していくためには「健康寿命」を伸ばしていく必要があります。ご愛読者の皆さまもバランスの良い食事をして、積極的に「外出する」「体を動かす」「歩く」「仲間と話す」ことを始めてみましょう。(E.T)

健康相談 Q & A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

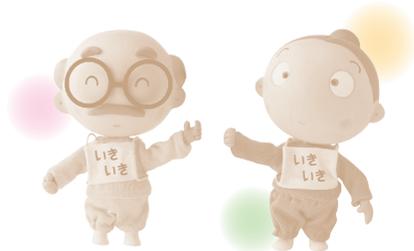
自分に合った運動で健康づくり

Q 高齢になると、体の動きに個人差が大きくなるような気がします。健康維持のため、これからでも無理なくできる運動はありますか？

A 年を重ねると、もともとの体質や長年の生活習慣から健康状態の差は大きくなりますね。でも生まれ持った体質は変えられなくても、意識することで体力を付けることができます。

高齢期の方は、生活に運動を取り入れていく方、習慣はないけれども家事・仕事はできている方、病気で介護状態になつていても筋トレを頑張っている方など、さまざまです。運動することは生活習慣病予防や将来の介護予防に關わりますので、年齢を問わず、毎日何らかの形で取り入れたいものです。特に宮城県は男性が歩かない県の全国ワースト1位です。これはメタボの原因にもなつていきます。

「ひよっとして私も」と思う方は無理のないところから、ぜひ始めてみましょう。例えば負担の少ないウォーキングはいかがでしょうか。まずは今より1000歩(10分)増やすところから。ウォーキ



ングは有酸素運動で血圧やLDLコレステロール、血糖値の改善、大腸がん、骨粗しょう症予防など、病気を予防して健康を保つ効果があります。アルツハイマー病の原因となる物質を脳にためにくくする働きもあるそうです。身体は全て関連しているの、一つ良い方向に向かうと他へも良い影響を与えるようです。体調

の悪い日は無理できませんが、習慣化するのが良いと思います。天候の悪い日には屋内でできるよう、大型ショッピングセンターに行くなど工夫して取り組むのがよいでしょう。

それから見逃せないものに、家事があります。庭の草むしり、掃除、洗濯などは立派な運動になります。大体30分で90歩、ウォーキングが30分で105歩だとすると決して無視できない数値です。立つたりしゃがんだり、することで足腰が鍛えられるだけでなく、血の巡りも良くなります。動くことで筋肉の細胞が肥大します。

以前は年を重ねると筋肉の細胞は増えないと言われていましたが、筋肉

の細胞を作る大本の細胞が減っても、残った細胞が運動することで増えていくことが分かってきました。ですから年を重ねても、要介護状態になつても運動は大事なのです。家事の一つ、食事作りも毎日行いたいものです。買い物から食事ができ上がるまで、体のさまざまなお所を使いますので、とてもよい刺激になります。段取りから始まり、歩くこと、指先を使う作業、味の調整などは運動だけでなく認知機能の維持にもつながります。

高齢期に起こりがちな栄養不足の予防や、よくかんで食べることで歯の喪失を防ぎ、嚥下(えんげ)機能を保つ効果もあります。脳の刺激も期待できそうですので男女問わずチャレンジしてみましょう。

何歳になつても、それのできることは違つても、自分に合った運動があるはずですよ。これからでも大丈夫!