



今日からはじめる健康長寿

【特集に関する問合せ】 福祉保健課 事業企画担当 ☎894-6962 ☎895-1759

健康状態実態調査へのご協力、ありがとうございました

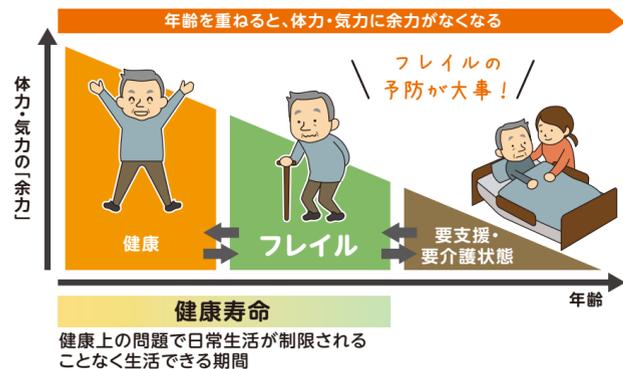
栄区では、令和元年10月に健康状態実態調査を実施しました。この調査は、東京都健康長寿医療センター研究所との共同研究として、栄区在住で55~84歳の12,600人に無作為抽出でアンケート調査をお願いし、皆さんの健康状態や生活の様子をうかがいました。回収率73%と、多くの皆さんにご協力いただき、ありがとうございました。調査結果については、令和2年度に区民の皆さんにフィードバックする予定です。調査結果も踏まえて、皆さんとともに、健康長寿の取組を進めていきましょう!

P5のチェックの結果

- 赤枠部分の合計が
- 4個以上の人 ▶ 今後日常生活に支障が出るリスクが高くなっています。すぐにフレイル予防を始めましょう。
- 3個以下の人 ▶ フレイルにならないように今から対策をしましょう。

健康長寿の大敵「フレイル」とは...

フレイルとは加齢に伴い、体や心の機能が低下することによって、要介護状態になるリスクが高まっている状態のことです。フレイルは誰にでも起こりうるものです。P5のチェックリストの結果にかかわらず、今からみんなでフレイル予防に取り組み、元気にいきいきと過ごしましょう。



「健康長寿さ・か・え」でいつまでも元気に!

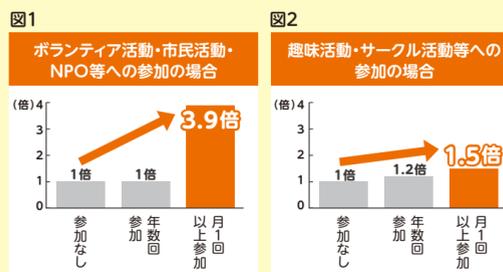
最近の研究では、フレイルを予防し、できるだけ長い期間元気に過ごすためには、「運動・栄養・社会参加」の3つの視点が大切だと言われています。栄区では、「健康長寿 さ・か・え」として3つの視点の取組を進め、区民の皆さんの健康長寿をめざしていきます。皆さん、一緒に取り組みましょう!



「健康長寿 さ・か・え」の取組についているロゴマークです。これを目印に、講座などに参加しましょう!

社会活動等への参加は元気の秘訣!

3つの視点の中でも、特に大切なのは「社会参加」です。近隣の人々との信頼関係が高い地域に住む高齢者ほど、幸福感が高く、フレイルになりにくいという研究データがあります。



ボランティア活動では、4年後も元気な生活を続けていた人が3.9倍多い!(図1)
趣味やサークル活動では1.5倍多い!(図2)

出典:東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者の社会活動等への参加による4年後の生活機能維持に関する調査(首都圏A市(2008~2012年))



3つの視点でフレイル対策



年を重ねてから、フレイル対策を始めるのは大変! いつまでも健康でいられるように、日頃から運動・栄養・社会参加の取組を習慣づけよう。

※体調不良、治療中の方は主治医の指示に従ってください。

1 運動を習慣づけ、筋力を保つことが大切!

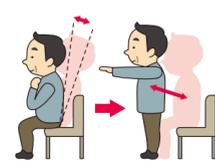
運動のポイント

●ウォーキングの他にも、毎日少しの筋トレをプラスしましょう

例えばこんなトレーニングがあります。

【足の筋力強化 椅子スクワット】

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを4~8回繰り返します。



【バランスの強化 ダイナミックフラミンゴ】

椅子の背などにつかまり片足で立ちます。左右20~40カウント数えます。



●みんなで一緒に運動しましょう

ひとりよりも知人友人と楽しく続けましょう。

2 家にこもらず外に出よう!

ひとりではなく、みんなで一緒に取り組むことで、心も身体も健康になることがわかっています。

活動頻度の目安

- 1日1回以上 外出しよう
- 週1回以上 友人・知人などと交流しよう
- 月1回以上 楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう



※東京都健康長寿医療センター研究所新ガイドライン策定委員会

何かはじめてみようと思ったときは //

- 地域ケアプラザ
運動や栄養など健康に関する講座の開催や、お住まいの地域の様々な情報が得られます。
☎区内地域ケアプラザ
- ボランティアセンター
様々な活動があります。できることや、楽しめることから始めてみませんか?
☎栄区社会福祉協議会
☎894-8521 ☎892-8974



3つの視点を習慣に

健康寿命を延ばそう!

3 いろいろ食べて栄養をしっかりとろう!

食事のポイント

- 毎日3回、規則正しく食べましょう
食事を抜くと、栄養、エネルギーが不足します。水分補給も忘れずに。
- いろいろな種類の食品を食べましょう
主食(ご飯、パン、麺類など)
主菜(肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず)
副菜(野菜を中心にしたおかず)
特に、健康長寿のためには、肉、魚、卵、牛乳・乳製品をそれぞれ毎日1回は取りましょう。体づくりに効率のよい動物性たんぱく質がとれます。
- 会食の機会は積極的に参加しましょう
楽しい会話・笑顔も栄養になります。



私たちも「健康長寿さ・か・え」を応援します!



健康づくりに一緒に取り組みましょう!

栄区保健活動推進員 田中 伸一 会長



ボランティアで地域デビューしませんか?

栄区社会福祉協議会 ボランティア・市民活動団体分科会 林 眞 会長



健康の輪を広げていきます!

栄区食生活改善推進委員会(ヘルスメイト) 安養寺 祐子 会長

私たちは、地域の健康づくりの推進役を担っています。自分自身の健康づくりを実践しながら、地域での健康チェック、健康講座、ウォーキング、体操教室などの活動を行っています。「栄養・運動・社会参加」の3つの視点が大切であることを伝えていきます。

家事・生活支援や配食、各種技能提供など様々なボランティア活動をしている団体が集まっています。ボランティア仲間との親交も深まり、地域での友人も増えました。また、依頼者さんからの「ありがとう」の言葉が私たちのいきがい・やりがいになっています。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食育を中心とした健康づくりを地域に広めています。子どもから高齢者まで、年代に応じた講座の開催、イベントへの参加、料理教室などの活動を行っています。皆さんがいつまでもいきいきと過ごすことができるように健康の輪を広げていきます。