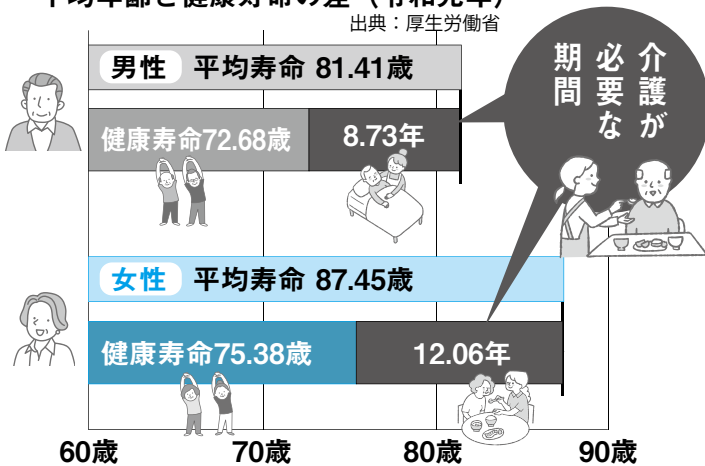




# 健康寿命をのばして いつまでも楽しく人生を過ごしたい！

平均年齢と健康寿命の差（令和元年）

出典：厚生労働省

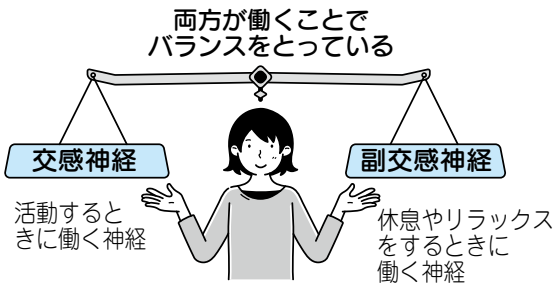


健康寿命とは、健康上の問題によって日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。いつまでも健康で元気に過ごすことは誰もの願いではないでしょうか。

近年のコロナ禍で、外出の機会が減り生活様式も変化した4年余り。一人ひとりの「健康」のきっかけづくりとして、令和5年度、健康課では基本的な生活習慣の改善を目的に、「運動」「食生活」「歯の健康」「睡眠」「ロコモチェック」と体組成測定」の生活習慣病予防を重視した健康づくりに役立つ健康講座（5回）をおこないました。

## 健康寿命をのばそう

大口町では、健康寿命の延伸を目指し、町民が自らの健康に関心を持ち、主体的によりよい生活習慣を実践できるよう大口町健康づくり計画「健康おぐち21第二次計画」（平成26年から令和6年）を策定し推進しています。



### 自律神経のバランスを乱す原因

ストレス・生活習慣の乱れ・喫煙  
気候(季節)・気圧・飲酒

疲労感・判断力低下・血管の老化  
免疫力低下・疾病率が上がる



体を動かすと、血圧や心拍数が上がります。心身を活動的にする交感神経が働きます。ストレッチなどの柔軟体操をおこなうと、心身がリラックスし、血圧や心拍数を下げ、副交感神経の働きが活発になり、自律神経のバランスがよくなります。

ストレッチのポイントは、手首、

自律神経 体が自律的に働く神経で、私たちの意思とは関係なく、呼吸や体温、血圧、心拍、消化、代謝、排尿・排便など、生きていく上で欠かせない生命活動を維持するために、24時間休むことなく働き続けます。

くしていきます。血流がよくなり、体の中心から動きやすくなります。現代人は交感神経が働きすぎの傾向にあるため、自律神経のバランスを整える適度な運動・食事・睡眠に心がけましょう。

## 運動は筋肉も自律神経も鍛えることができる

**運動** 編

- 自律神経コンディショニング
- 自宅で簡単！正しい筋力トレーニングの方法

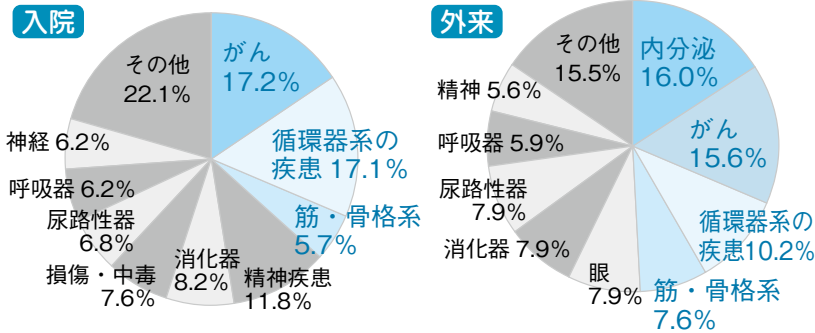
講師 健康運動指導士 長谷川弘道さん

# 食生活

- 「食べすぎか足りないか」「食事バランスチェック
- 動ける体づくりに欠かせないたんぱく質の摂り方

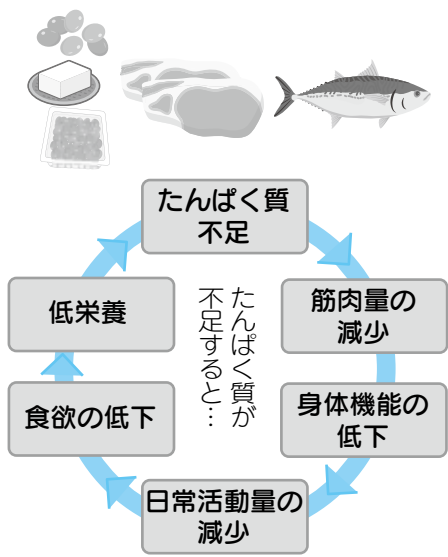
健康課 保健師・管理栄養士

医療費の内訳(大口町 国保加入者0歳~74歳)  
(令和4年度累計)



大口町国民健康保険では、1人当たりの医療費は年々増加し、外来の疾病別医療費では、①糖尿病 ②脂質異常症などの内分泌 ③がんの順番で多く、食生活に由来する疾患にかかる医療費が、約半数を占めています。

|            |                  |                        |                         |
|------------|------------------|------------------------|-------------------------|
| エネルギーの摂りすぎ | 肥満、糖尿病<br>虚血性心疾患 | 脂肪の摂りすぎ                | 肥満、脂質異常症、<br>糖尿病、虚血性心疾患 |
| 食塩の摂りすぎ    | 高血圧、脳卒中<br>胃がん   | ビタミン・ミネラル<br>食物繊維などの不足 | がん、骨粗しょう症<br>貧血         |



ポイント 3 たんぱく質を3食とも食べよう

主食 エネルギー源となるもの

副菜 体の調子を整えるもの



主菜 体をつくるものになるもの

バランスのとれた食事は健康の保持や生活習慣病の発症予防・重症化予防などに役立ちます。しかし、筋肉量が減ってしまつと摂ったエネルギーを燃やせず余ってしまったり、日常生活での活動量が少なくなると食欲低下を招きます。主菜と副菜のある食事バランスを心掛けましょう。体の声を聞きながら、少しずつマイナーチェンジが必要です。

ポイント 1 1日3食「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べよう

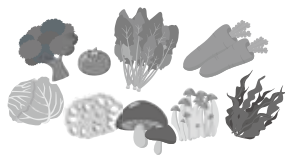
健康寿命をのばす食生活3つのポイントと注意点



炭水化物は、1日のエネルギー量の約60%は必要とされています。糖質制限と聞いてご飯だけを減らすのは間違いです。主食を減らす前に、砂糖、お菓子、スポーツ飲料などの摂り方を見直しましょう。

## 注意

主食をきちんと食べよう



緑黄色野菜  
淡色野菜・きのこ類



※いも類の摂り方は注意が必要です。



目安は  
1日350g以上  
1食に両手1杯分は  
食べましょう

ポイント 2 野菜は両手に3杯分食べましょう

# 睡眠

●眠りの仕組み・心地よい眠りとは ●眠りチェック  
心地よく眠るための方法 ●眠りを妨げるもの避けるべきもの  
講師 中部大学 生命健康科学研究所 宮崎総一郎さん


## 大切なのは睡眠時間より、朝の目覚めのよさ

### 睡眠時間

最適な睡眠時間は人それぞれです。何時間寝れば良いというわけではありません。朝に疲れがなく、昼間に眠くならないのであれば、睡眠時間は足りています。ただし、年齢を重ねるにつれ睡眠時間は短くなります。

午後3時までの短い昼寝は脳がパワーアップ！

#### 昼寝の目安

|          |          |   |
|----------|----------|---|
| 10代      | 7分       |  |
| 20代      | 15分      |   |
| 20代から50代 | 15分から20分 |   |
| 60代      | 30分      |   |

- 疲れが取れる ●やる気UP
- 判断力・集中力・理解力が上がる
- 作業効率が上がる ●夜に良い睡眠がとれる

※起きたら太陽光をあびること  
※昼寝は午後3時までに。座って頭を固定し、うたた寝をする程度で横にならないこと

### 十分な睡眠のメリット

- スポーツなど練習した効果が睡眠中に固定され技能が伸びる
- 記憶向上
- 免疫力を高め病気を防ぐ
- 自律神経が整い不調が和らぐ
- 美肌効果・アンチエイジング
- 日中のパフォーマンス向上
- 食欲を抑え、太りにくい体へ

質のいい睡眠は成長ホルモンを多く分泌します。

### 睡眠不足のデメリット

- ヒヤリハット（集中力・判断力低下）
- 肌あれ ●糖尿病（生活習慣病）●感情のコントロール低下 ●認知症・うつ病・肥満のリスク上昇

睡眠は短すぎても長すぎても認知症リスクが上昇します。

### 睡眠で大事なことは体内リズムを整えること

#### 入浴する時間がポイント

寝る前に体温を上げておくと、下がっていくときに自然と入眠しやすくなります。就寝1時間から2時間前にぬるめ（39℃前後）のお湯に5分から10分つかること。寝る直前に入浴する場合は体温が下がるまでに時間がかかるので、からだを温め過ぎないようにしましょう。

#### 寝酒は飲まない

寝つきがよくなると思いがちな寝酒は、眠りを浅くし、途中で目が覚める原因に。転倒予防のためにも控えましょう。夕食後はハーブティーや白湯など、カフェインが少ないものに。

#### 就寝2時間前はテレビよりラジオ 動画・テレビ・スマホは見ない

脳が光で昼間と錯覚するため、就寝前はテレビやスマートフォンなどで映像を楽しむよりラジオなどを聞きましょう。切タイマーをセットして寝床で聞くのもよいでしょう。間接照明のもと、好きな音楽を聴いたり絵や写真(電子書籍は×)を眺めるのもおすすめです。

#### カーテンは10cmほど開けて寝る

朝の光が入るように、寝室のカーテンを10cmほど開けておきましょう。脳が朝の光に反応してすっきり目が覚めます。

#### 決まった時間に起きて朝日を浴びる

15時間後に眠たくなるよう体内時計がセットされます。

#### 朝食は必ずたんぱく質を含む4品食べる

主食・主菜・副菜2品の組み合わせを！和定食、洋定食がおすすめ。

たんぱく質に含まれるトリプトファンを朝に摂ると、日中に精神を安定させるセロトニンに変化し、夜に入眠を促すメラトニンに変換されます。

#### 就寝前の室内灯は暖色系で

夜9時から11時は、暖色系(オレンジ色)の暖かみのあるものにするのがおすすめです。就寝時は基本真っ暗。直接光が目に入らない足元灯で。豆球でも明るすぎます。

# 歯の健康

● 歯周病予防のためのセルフチェック  
 ● お口の機能を若く保つためのエイジングケア体操  
 講師 歯科衛生士 三宅やよいさん

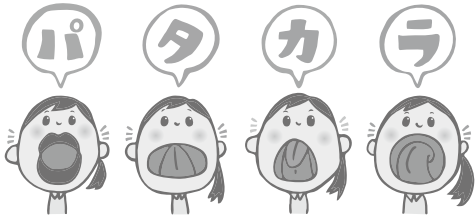
## 口腔内を健康にするとは、全身の健康維持に

### ポイント

口腔ケアは、細菌や歯の汚れを除いたり歯や歯茎のチェックをするケアと、舌や頬などの筋肉、飲み込みの力などの機能維持を目的とするケアの2つがあります。

高齢者の方は、両方の口腔ケアをおこなうことでその効果が高まります。習慣化して健康維持をしていきましょう。

### ● パタカラ体操



「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで、口の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能を鍛える体操です。各音を大きな声ではっきりと10回ずつ発音しましょう。

### ● ブクブクうがい



ブクブクうがいは口腔を清潔に保つ、口臭予防、口腔乾燥の緩和

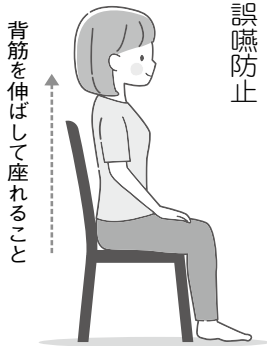
お口の筋肉の運動、美容などの効果があります。すすぐ場所を意識してしっかりと口を閉じ、ゆっくり確実にすすぎましょう。

### 歯磨きの後

ブクブクうがい 30回×2  
 ついでに 空うがい 30回

### ● 正しい姿勢

誤嚥防止



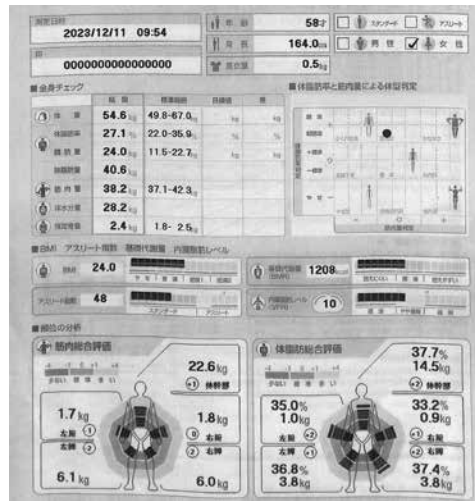
足底が安定して着くこと

背筋を伸ばして座れること

## ロコモティブエックと体組成測定

● 体組成測定や簡易体力測定で、自身の筋肉量や筋力を確認しよう

体組成とは、筋肉・体脂肪・骨・水分など、体を構成する組成成分のことです。体組成測定と体力測定で、からだのバランスを知ろう！



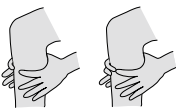
体組成測定結果

年齢や身長、性別を登録し、体組成を測ります。脂肪や筋肉量に加え、水分量や基礎代謝量、内臓脂肪レベルなどの、さまざまな項目を計測します。さらにロコモティブエックをおこない、運動の重要性を再確認できます。部位ごとの筋肉量や体脂肪が表示され健康維持に役立ちます。来年度も健康まつり等で実施予定です。

### 測定項目

#### 1 指輪っかテスト (筋肉量確認)

筋肉量が足りている



ふくらはぎが太くて囲めない・ちょうど囲める

※サルコペニアとは、年をとるにつれて筋肉が衰える現象

サルコペニアの危険度の高まりとともに、さまざまなリスクが高まっていきます。

サルコペニアの危険度

低い ← …… → 高い

筋肉量が少ない



指の輪っかがよりふくらはぎが細い

- 立ち上がりテスト
- 2ステップテスト
- 長座位体前屈 (柔軟性)
- 握力 (上肢筋上肢力)