

旬
年
時

4/11 (木)

毎日の運動、食事重要

二〇一〇年の県民の健康寿命は、男性が七九・〇二歳で全国二位、女性が八三・八三歳で全国四位です。

健康寿命とは、自立して日常の生活動作ができる期間のことをいいますから、福井県は全国トップクラスの健康長寿の県といえます。

一般的に、六十五歳までは大半の人が元気に生活しています。しかし、年齢が上がるにつれて徐々に介護が必要になってきます。

介護が必要となる要因は、六十五歳から七十四歳までは、脳梗塞など生活習慣病の悪化を原因とする場合が多いです。七十五歳以降は、脳梗塞などの脳血管疾患に加え、骨・筋力の衰えによる関節疾患や骨折・転倒、認知症などの要因が多くなっています。

介護が必要となる要因は、年齢とともに変化するところから、年齢に応じた健康づくりが必要となります。

元気で自立して生活して

いきいきライフ

シニアの健康づくり



ウォーキングを通して、健康づくりに取り組む若狭町鳥浜老人クラブの皆さん＝同町鳥浜縄文の里交流センター近くで

いる高齢者は、生活習慣病の発症・重症化の予防のために毎日の運動が重要で、ウォーキングを特に推奨しています。市町や地域クラブなどの老人クラブなどがウォーキングイベントを実施していますので、一度参加してみたいかがでしょうか。また、雨の日などに室内でもできるラジオ体操もお勧めです。全身の筋肉を満遍なく動かすことができ、安全に無理なくできます。大した運動にはならないと思われるかもしれませんが、ラジオ体操を十五分行った場合、速足で十五分歩いたのと同じ程度のカロリーを消費する効果があります。

健診で体の状態を確認

「みんなで歩こうプロジェクト」や「みんラジオ」などが減ってしまっていることから、低栄養になりがちです。薄味で、筋肉を作るものタンパク質や脂質を十分に取るように心がけましょう。最後に、健康づくりの第一歩は、自分の体の状態をよく知ることです。そのため、定期的に健康診断を受けることをお勧めします。日々、体は変化していきますから、健診でチェックして、自分に合った健康づくりに取り組みましょう。

（県長寿福祉課）

た。健康づくりの一環として、家庭菜園などを始めてみてはいかがでしょうか。運動とともに毎日の食事も重要です。低塩分野菜も重要です。低塩分野菜をたっぷり使ったヘルシーなメニューを取るよう心がけましょう。一方、年を重ね、体の機能の低下が見られてきた場合には、骨・筋力の低下を防ぐことが重要となってきます。各市町では、筋力などを維持するためのシニア向けの体操教室・運動教室を開催していますので、これらに参加することをお勧めします。また、高齢期になると食が細くなったり、品数や量が減ってしまうことから、低栄養になりがちです。薄味で、筋肉を作るものタンパク質や脂質を十分に取るように心がけましょう。

健康