

# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10

介護老人保健施設ナーシングヴィラ大谷地内



電話：011-894-6110

令和3年度 夏号

## 介護予防って何？何をするの？

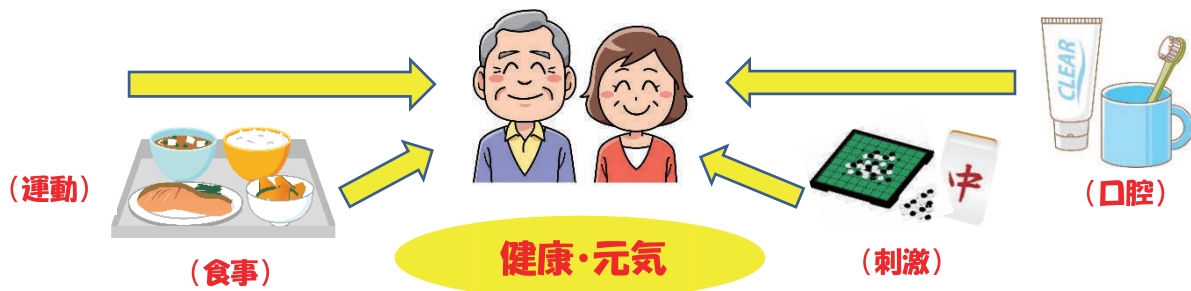


### 介護予防とは・・・

介護予防とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにする事です。  
又、介護が必要になった場合であっても状態が悪化しない様改善していく事も介護予防です。

### 何をするの？・・・

- ①体を動かそう～骨や筋肉の働きの低下を防ぐ為、散歩や体操等日頃から体を動かす習慣を！！
- ②バランスの良い食事～免疫機能向上、筋肉低下防止、生活習慣病や認知症予防に効果的！！
- ③お口のケア～口腔機能(噛む・飲み込む)低下による低栄養や肺炎等を予防し、全身の健康維持に必要！！
- ④脳への刺激～趣味(本・麻雀・ゲーム etc...)やスポーツ、人とのコミュニケーションが有効！！



①地域の身近な相談窓口

②介護予防教室の開催

③地域の皆様の活動への協力

④地域の自主的な集まりへの応援



☎ 011-894-6110

ここで脳トシ

ひらがなを入れ替えて単語を作りましょう

問題	
①いぐすう	⇒
②やるはみす	⇒
③ないゆきご	⇒
④まいなつひ	⇒
⑤しよめいのそ	⇒
⑥つきようしぎそ	⇒
⑦せこんうりよんお	⇒

※ヒント  
小さな文字に変換する文字もあります。

# 健康寿命と平均寿命～健康寿命を延ばすには？～

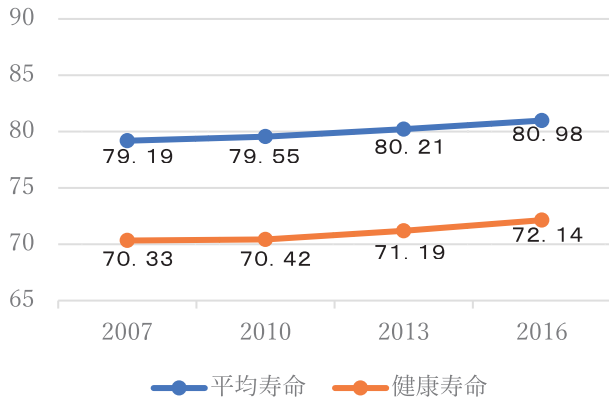
## 健康寿命とは？

・日常生活において病気もなく、介護も必要とせず制限なく健康的な生活を送ることができる期間。

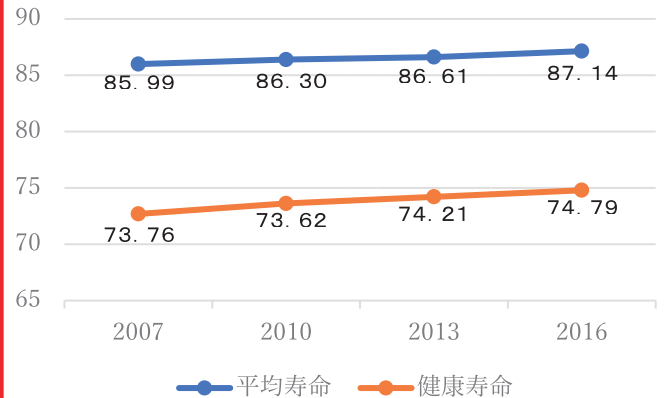
## 平均寿命とは？

・0歳時点で何歳まで生きられるかを、統計から予測した「平均余命」の事で、医療の進歩や生活環境の変化で変わる可能性があるもの。

### 男性



### 女性



男女の健康寿命と平均寿命の推移(令和2年度版 厚生労働白書参考)

## グラフから見える課題

★世界屈指の長寿国となった日本。喜ばしい事ではありますが、一方では「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活出来る期間」つまり、**健康寿命** が上部のグラフの様に、男性が**約8年**、女性が**約12年**と平均寿命との差が生じており、現在日本ではその差が比較的大きい事が問題視されています。

現在日本では10年前後の差がありますが、その期間は医療機関や福祉、家族等の手助けが必要になります。この期間を海外の論文では「レッドゾーン」と呼び、いかにレッドゾーンを短くするかが重要だと記されています。今からでも遅くはありません、健康寿命に意識を向け楽しく・幸せな健康生活を目指しましょう！！

## 健康寿命を延ばすには？



### ① 生活習慣病を知って予防しよう！

～生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣により引き起こされる病気の事で、がん、循環器疾患、糖尿病などがあります、生活習慣病は健康長寿の最大の阻害要因となる為、生活習慣病の事を知り予防する事が大切です。

### ② 適切な食生活を目指そう！

～主食、主菜、副菜をバランスよくとり、野菜多めのメニューにしましょう。果物を適度にとるのも有用です。又、塩分の摂り過ぎは高血圧による循環器疾患だけでなく胃がんのリスクを高める事もわかっています。食塩の摂取目安は男性が8g未満、女性は7g未満となっております。



### ③ 適度な運動をしよう！

～18歳～64歳は歩行以上の身体活動を毎日60分、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行う事を目標に、65歳以上は、強度を問わず毎日40分の身体活動が適切です。効果的な運動としては、ウォーキング等の有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチがあります。

### ④ 歯・口腔の健康を守ろう！

～歯周病と全身の病気には関連があり、毎日の歯磨きや定期的な歯石除去等で歯周病予防が大切です。又、顔の表情をうまく作ったり、口の周りの筋肉を鍛えたり、舌の運動をしたり、唾液腺のマッサージで唾液の分泌をスムーズにする事も大切です。