

前号では、「第2次長門市健康増進計画」の概要をお知らせしました。この号では市民の皆様へ、重点的に取り組んでいただく事項について、お知らせをいたします。

長門市が健康寿命日本一になるために、市民の皆様の積極的な取り組みをお願いします。

いきいきとした人生を送る「健康長寿＝健康寿命の延伸」を目指し、「生きがいと笑顔があふれるまち」の実現に取り組んでいきましょう。

健康寿命 = 平均寿命 - 介護を要した（自立した生活ができない）期間

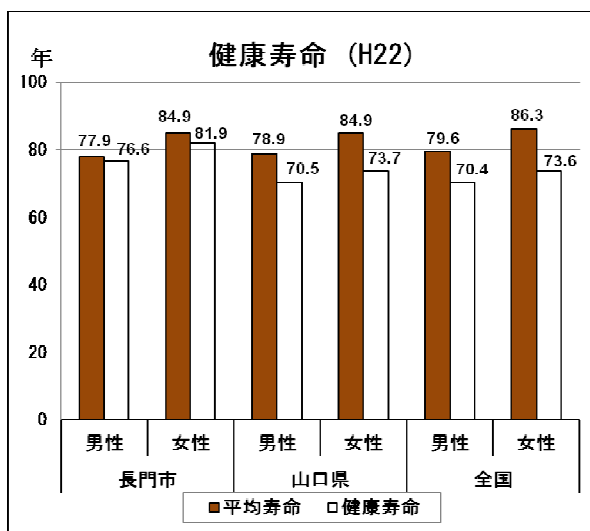
※「健康寿命」とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間と定義されています。

### ■ 長門市の状況

#### ◇ 健康寿命

長門市は、平均寿命は、山口県や全国平均に比べ、男女ともに0～1.4年低いですが、介護を必要とする期間が短いため、健康寿命は、山口県や全国平均より男女ともに6.1～8.3年高くなっています。

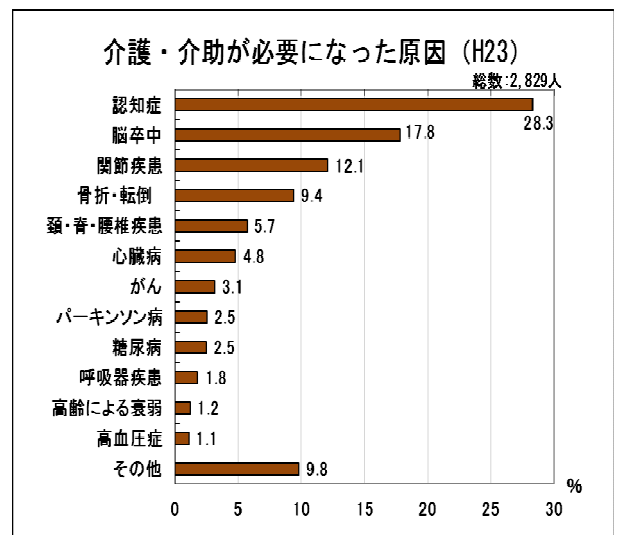
これは、長門市は元気で長生きしておられる方が多いということです。



健康寿命をさらに伸ばすために、介護・介助が必要になった原因について見てみましょう。

#### ◇ 介護・介助が必要になった原因

長門市の要介護等認定者の介護・介助が必要になった原因の第1位は認知症、第2位は脳卒中でこの2つで46%を占めています。



これら原因の多くは生活習慣の改善を行うことにより、防ぐことができると言われています。

今回は、原因の約半数を占める、認知症と脳卒中の予防を中心に、健康寿命を延ばすため、皆様に取り組んでいただく主な取り組みをお知らせします。

## ■ 健康寿命を延ばすために！

介護を必要とせず元気で長生きするために心がけることとして、特に運動の勧めと食事における注意をとり上げます。

### 1に運動！ 2に食事！



### キーワードは30！

#### 1 健康長寿のためには運動は必須

豊かな人生を築いていくためには、心身機能の低下を防ぎ、いかに「活動」や「生きがい」に結び付けていくかが大切です。

長生きしても寝たきりはイヤだ、「健康長寿」をめざしたいのであれば、「運動は必須」です。要介護状態の原因疾患である認知症、脳卒中、骨折・転倒、生活機能の低下など、いずれも「**運動による予防効果**」が明らかになっています。

運動による予防効果を上げるためには、「無理のない運動」を「長く続けること」が大切といわれています。

急にきつい運動をすると、膝関節等へ痛みや障害がでて、逆効果になります。

ウォーキング、軽いジョギング、水泳など**酸素をたくさん使う適度な運動（有酸素運動）**が良いといわれています。

特に、ダイエットのための脂肪の燃焼には激しい運動より、軽い運動の方が、効果が大きいといわれています。

#### ◇ ウォーキングの実践

有酸素運動の中でもウォーキングは最も手軽にでき、身体への負担・衝撃も少なく安全なため、人気が高く、実際行っている人が多

い運動です。手始めに運動を何か始めたいと思っている方にはもってこいです。

運動強度もそれほど高くなく、年配の方や運動が苦手な女性の方にもお薦めです。

ウォーキングは、1週間に1回まとめて長い時間やるよりも、1日30分～45分ぐらい行うことが勧められています。無理して長くやらず、続けることが大事です。

従来は、1回に20分以上まとめてやらないと運動効果はないと考えられていましたが、最近では、細切れであってもやり続けることが大事だといわれています。だから、早歩きを通勤時の往復に10分ずつ、昼休みに15分やれば、りっぱな運動になります。

### 1日30分！

息が軽はずむぐらいの運動  
続けることが大事



#### ウォーキングの効果

##### ・生活習慣病の予防

高血圧症、糖尿病、高脂血症・動脈硬化の改善。

##### ・アンチエイジング効果（老化の予防）

脳の活性化、心肺機能が高まる、骨が強くなる、筋力の低下を防ぐ。

##### ・ストレス解消に役立つ

##### ・ダイエット効果

#### ◇ スポーツイベントへ積極的に参加

・各種運動教室やスポーツイベントに積極的に参加する。



ひとりでは続かないことも、  
仲間がいれば続く！！

・家族と一緒に遊びや運動に関するイベントに参加する。

・毎日の体調に合わせて、農作業や家事を続ける。

## 2 食事で気をつけること

長門市では、生活リズムを守り、バランスのよい食事をゆっくり摂ることを勧めています。

つまり、①3食を摂る（朝食を抜かない）、②できるだけ多くの種類をバランスよく摂る（1日30品目を目標）、③よく噛む（一口30回以上噛む）を勧めています。

### ◇ 3食を摂る（朝食を抜かない）

1日3度の食事を摂るよう心がける。

朝食は、その日一日を元気に過ごすための活動源です。生活リズムを整えるために、少し早起きをして、朝食をしっかりと食べる習慣をつけましょう。

## 朝食は1日の活動源



朝食抜きは、肥満や生活習慣病の1因

### 朝食の効果



#### ① 脳にエネルギー補給！

脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝はエネルギー不足の状態になっています。

そこで、朝食を食べて脳にエネルギーを補給する必要があります。脳にエネルギーが補給されることにより、集中力・記憶力が高まります。

#### ② 体温が上昇！

体温が上昇して血流がよくなるので体が元気に動きだします。

#### ③ 腸を刺激！

消化器系も活動をはじめて腸が刺激され、便通がよくなります。

### 朝食抜きは生活習慣病の原因

ダイエットのために朝食を摂らないのは大きな間違いです。1日の食事回数を減らすと、身体に脂肪を蓄えようとする適応現象が起こり、省エネモードの代謝となり、かえって太る体質になります。



### ◇ バランスのよい食事

健康的な食生活を営むうえで、もっとも大切なのは、すべての栄養素をバランスよく摂取することです。健康により成分を含むからといって、特定の食品ばかりかたよって摂るような食生活をしていては、栄養のバランスが崩れて、結局、健康を維持できなくなってしまいます。

栄養のバランス、塩分、糖分を考えた食事を心がけましょう！

体に必要とされる主要な栄養素、すなわち、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることが大切です。そのために、1日に食材を30品目（種類）程度摂ることを目標にしましょう。

## 1日30品目！



バランスよく多くの食品を摂ろう

なお、30品目はあくまで目安です。食べ過ぎに注意して、できるだけ多くの食品をバランスよく食べることに努めましょう。

### ◇ よく噛む

一度の食事で噛む回数は、弥生時代には4000回、戦前には1400回、現在600回と激減しています。しかし、最近その「噛む」事の、健康への効果が見直されています。

よく噛むことにより、次のような効果があります。皆さんも健康のためによく噛んで食

べましょう。

## 目安は一口30回！



やせる！ほけない！  
きれいになる！など

### よく噛むことの効果

- ・胃の負担を軽減して、消化吸収を助ける。
- ・脳細胞を活性化させる。
- ・脳の満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぐことにより、肥満防止になる。
- ・あごの骨を発達させることにより、歯並びがきれいになる。
- ・口のまわりの筋肉を鍛えて発音や表情がよくなる。
- ・唾液の分泌が増えることにより、がん予防等様々な効果が得られる。

### ■ まとめ

私たちの健康を守るためにすべきことは色々ありますが、今回は健康寿命日本一を目指すために、介護・介助が必要になった原因の1、2位を占める認知症と脳卒中を予防する取り組みのうち、特に、運動と食事についてとり上げました。

これらの取り組みは、認知症と脳卒中だけでなく、介護・介助が必要になった原因の図の3位～5位の関節疾患、骨折・転倒、頸・脊・腰椎疾患の予防や6位の心臓病、9位の糖尿病、12位の高血圧症の予防にもなりますので、介護・介助が必要となる原因の多くの対策として大変有効です。

市民の皆様が、こうした取り組みの効果を十分理解し、積極的に実践することにより、元気で長生きをすることができ、生涯にわたって生活の質を向上させることができます。

その結果として、長門市の健康寿命を今まで以上に伸ばしていくことができます。

## めざせ 健康寿命日本一！

介護や介助が必要になる原因の約半数は「認知症」と「脳卒中」

### 生活習慣の改善

#### 運動

- ①ウォーキングの実践  
(毎日30分を目標)
- ②スポーツイベントへ積極的に参加

#### 食事

- ①1日3食を摂る
- ②バランスのよい食事  
(1日30品目)
- ③よく噛む(一口30回以上)

### 他の原因の予防

関節疾患、骨折、心臓病  
糖尿病、高血圧も予防



### 健康寿命の延伸

元気で長生き



### 健康づくりポイント制度

日々の健康づくりでポイントを貯めましょう！

- ・①健診の受診、②市が主催する健康教室等(犬マーク付き事業)への参加、③生活習慣改善の自己目標を設定し、取組によりポイントを貯め応募。
  - ・応募により記念品や長門の特産品・図書カードが当たる。
  - ・問合せは市健康増進課へ
- ※詳細は、市広報5月号でご確認下さい。**
- ・応募用紙は、長門市保健センター、各支所、出張所等で受け取って下さい。



シリーズの村上先生の講演内容は次回(11月1日発行予定)に掲載します。

この情報紙へのお問い合わせ・ご意見等がありましたら下記へお願いします。

■ 編集事務局 長門市市民福祉部健康増進課 TEL 0837-23-1132

※この情報誌の既に発行されたものは、市のホームページに掲載しております。

URL: <http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/kurashi/welfare/chiikiiryotokumi.html>

E-Mail: [kenkokikaku@city.nagato.lg.jp](mailto:kenkokikaku@city.nagato.lg.jp)