



# 人生100年時代!! 健康寿命を 延ばすためのポイント3つ

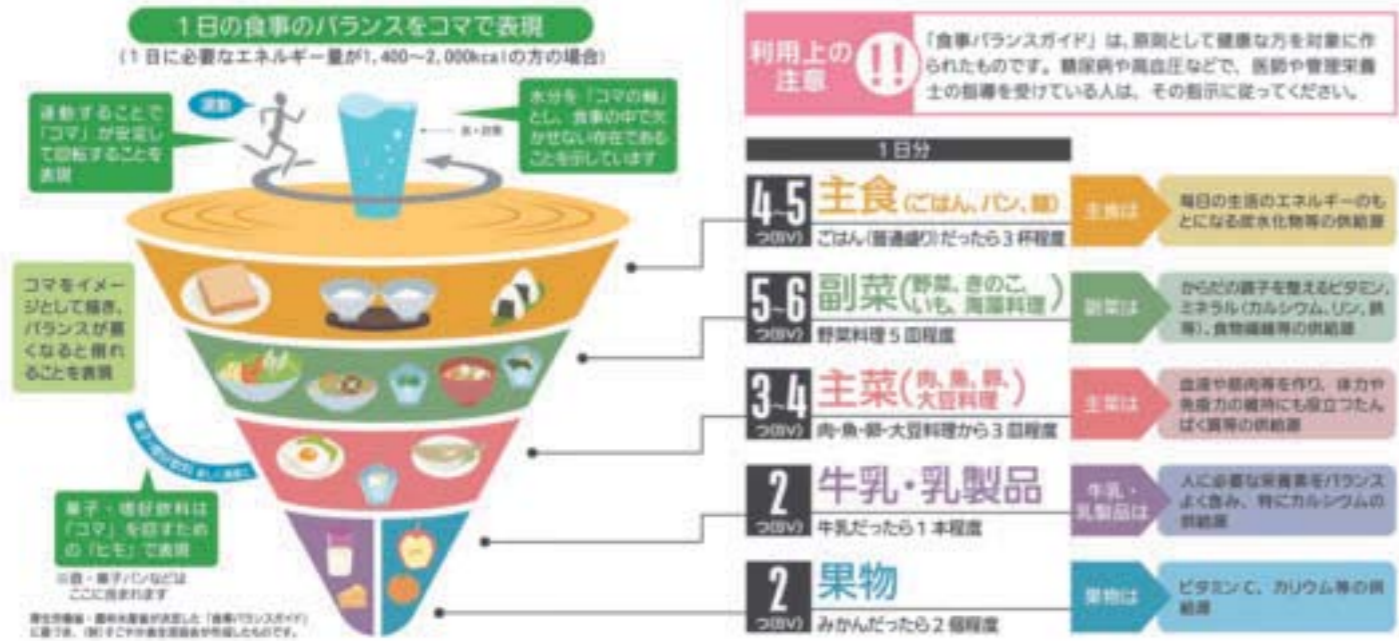
健康福祉課健康係 ☎028(677)6042

シニア世代が健康寿命を全うするには、栄養バランスの取れた食生活、適度な運動や休養による体力の維持とともに、生きがいや楽しみを感じながら日々の生活を送ることが重要です。

## ポイント1 栄養バランスの取れた食事

シニア世代は、特に食べ過ぎ(過食)栄養不足(低栄養)に注意が必要です。1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかが分かる「食事バランスガイド」を参考に、栄養バランスの取れた食事を適量取りましょう。

### シニア編「食事バランスガイド」



### カルシウムを積極的に

牛乳・ヨーグルト、小魚や青菜などを毎日の食卓に



### 塩分の取り過ぎに注意

高血圧、脳卒中、心臓病など生活習慣病のリスクあり



### 菓子や嗜好飲料は適度に

取り過ぎると、食事の量やバランスに影響



### 水分補給も忘れずに

起床後、食事中、入浴後、寝る前に水分を取り、脱水症状を予防



### 共食を楽しみましょう

他の世代との交流が生まれ、話すことで脳を活性化



BMI(体格を客観的に評価する指標)を確認し、適量の食事を取りましょう

$$BMI = \text{体重} \text{ kg} \div \text{身長} \text{ m} \div \text{身長} \text{ m} =$$

25以上(肥満)	18.5~25未満(標準)	18.5未満(痩せ)
糖尿病や脳卒中などの生活習慣病のリスクを高め、膝や腰への負担が大きくなります。	健康的な体です。今後もバランスの取れた食事と適度な運動を続けてください。	財団法人東京都老人総合研究所の調査では、細い人の生存率は、他の体系の人に比べて顕著に低いという結果が報告されています。
↓改善策 カロリーを減らした食事や、適度な運動を心掛けましょう。	↓注意事項 加齢とともに基礎代謝が低下し太りやすくなったり、食欲が細くなる場合がありますので注意が必要です。	↓改善策 食が細くなったり食欲不振などの傾向がある人は、丼もの・麺類などで主食・副菜・主菜を取るなど、工夫しましょう。野菜などは、煮る・炒める・ゆでることで、食材のかさを減らすことができます。

## ポイント2 適度に体を動かすこと

町内で行われている教室や芳賀チャンネル等を利用するなど適度に運動し、筋力を維持しましょう。★…運動強度

### 生きがいサロン ★

健康福祉課地域包括支援センター ☎028(677)6080

ストレッチや筋力維持を目的とした、30分程度の運動・簡単な脳トレなど行っています。他にも、作品作りやダンスなど、工夫した活動を行っています。



### 元気アップ教室 ★★~★★★

健康福祉課地域包括支援センター ☎028(677)6080

ノルディックウォーキングや健康チェック、集団栄養指導など、介護予防と仲間づくりを目的とした活動を行っています。



### エンジョイスリム体操 ★★★★★~★★★★★

企画課広報広聴係 ☎028(677)6099

芳賀チャンネル内の番組「エンジョイスリム体操」では、室内でもできる運動を紹介しています。全部で10種類ありますので、ぜひやってみてください。



### リフレッシュはが ★★★★★~

健康福祉課健康係 ☎028(677)6042

運動の継続と健康の保持増進を目的に、ストレッチや筋力トレーニング、エアロビクスを行っています。



## ポイント3 生きがいや楽しみ

生きがいや楽しみは、日常生活に張り潤いを与え、「ずっと元気でいたい!」という思いを維持させてくれます。町では、さまざまな場面で高齢者が活躍しています。あなたも、豊富な知識や経験を生かして地域貢献をしてみませんか。

### 町シルバー人材センター

健康福祉課健康係 ☎028(677)0246

シルバー人材センターは、高齢者にふさわしい仕事を提供する公益法人です。あなたもぜひ人材登録して、長年培った知識や経験を生かしてください。



### ボランティアセンターはが

健康福祉課健康係 ☎028(677)4711

ボランティア活動を通じてみんなで支え合う地域社会づくりを目指しています。ボランティアに関する相談や情報の提供をしたり講座を開催したりしています。



### 交通指導員

健康福祉課健康係 ☎028(677)6029

町内小中学校の生徒たちの登校を見守り、子どもたちが安心して学校に通えるよう努めています。



### スクールガードリーダー

健康福祉課健康係 ☎028(677)6098

町内小中学校の登下校の見守りや、防犯活動に努め、子どもたちの安全安心を守っています。

