

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命とは、介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間。この期間を延ばすには、自分自身で日々の体調をチェックし対処する「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」が役立ちます。今回は、フレイル(虚弱)を予防するDIYをご紹介します。

フレイル(虚弱)を
予防するDIY

新型コロナウイルス感染症を予防するために外出を控え、自粛生活を続けているうちに、体を動かす機会や人とのかわりが減っている人が増えています。家でじっとしていると、筋肉量が減るだけでなく、筋力低下によって関節が痛んだり、転倒しやすくなったり、骨も弱くなるので骨折しやすくなります。

また、気力も衰えやすく、人と会うことや、趣味の集まりなどへの参加も面倒になりがちです。友人や知人との会話や交流がなくなると、うつ病(うつ状態)になるリスクが高まります。社会参加が少ない人ほど認知症になりやすいこともわかっています。

このように心身の活力が低下して老化が進み、要介護状態になるリスクが高い状態を「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルを防ぐDIYを心がけましょう。

●**筋肉を減らさない食事**
やせすぎや低栄養にならないような食事をとりましょう。



久保 明先生
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

低栄養とは、体に必要なエネルギーや、筋肉や皮膚、内臓といった体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態で、肥満の人よりも死亡率が高いことがわかっています。

ごはん、パン、麺などの「主食」、肉・魚・卵・大豆製品などの「主菜」、野菜・きのこ・いも・海藻などの「副菜」を組み合わせて多様な食品を食べましょう。

できれば毎日2回以上は「主食・主菜・副菜」をそろえてほしいところです。とくに高齢期は、たんぱく質が不足になりがちなので、主菜や牛乳などで、たんぱく質をしっかりとり、ことが大事なポイントです。

●**適度な運動**
65歳以上の男性は1日7000歩、女性は6000歩を目安に、歩くようにします。

目安の歩数を達成することが難しくても、無理のない範囲で続けることが大切です。転ばないよう注意しながら、歩幅を少し広げたり、早く歩くようにするとよいでしょう。

太ももの筋肉をきたえるスクワットは、膝を曲げ過ぎずに10

回を1セットにして1日3セット、週に3回を目安に行います。自分の状態に合う適切な運動を教えてください。インストラクターがいる運動施設を活用するのも、おすすめです。

●**人とのかわり**

感染対策をとったうえで、友人や知人と交流しましょう。同世代だけでなく、世代の違う人との交流もフレイル予防には効果的です。

ボランティア活動などは、自分がやりたいと思っただけで参加することが大事です。頑張りすぎには気をつけましょう。

●**お口の健康**

口腔は、食べ物を噛んで(咀嚼)、味わう(感覚)、飲み込む(嚥下)、音を作る(構音)、表情を作るなどの多様な機能があります。さらに唾液には、消化作用や粘膜の保護作用、自浄作用など、健康にかかわる様々な役割があります。

食事やコミュニケーションを楽しむためには、定期的な歯科健診を受けるなどして、お口の健康を保つことが大切です。

カリスマ内科医と組み立てる

DIY 健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になる前から」「病気にさせない」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。



久保 明 著
晶文社 定価：1,600円+税