

市民大学研究発表第6期2年生「福祉・健康A」グループ

テーマ： どうしたら健康寿命を延せるか

テーマ選定理由： 前年度介護制度の勉強をしたので、今年度は少しでも長く健康で、介護に頼らない生活を送る為にはどうしたらいいかを考える

リーダー 小野 敏

メンバー 蜂巣 良久
新井 きよゑ
石川 政子
宮川 恵子

長田 節子
越前谷 法子
太田 セ津子



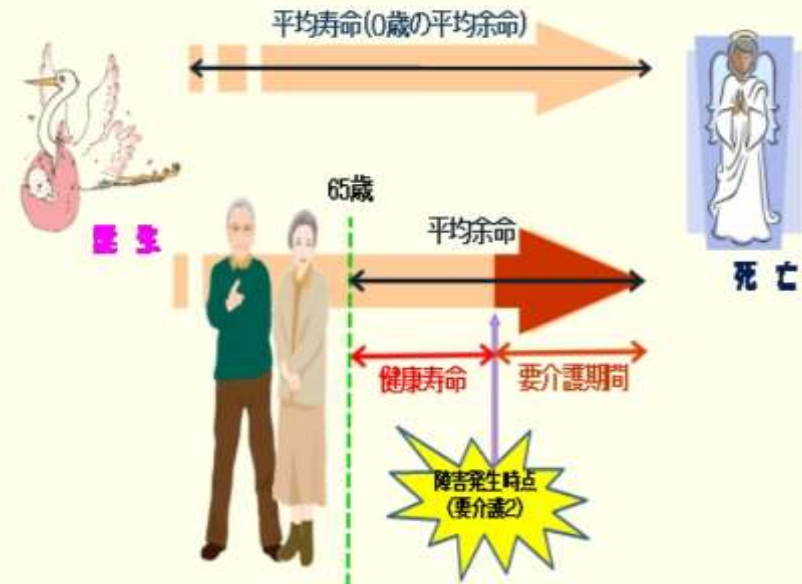
平均寿命と健康寿命の違い

- 平均寿命とは
人が生まれてから亡くなるまでの年数
 - 健康寿命とは
WHOでは
病気等で日常生活が制限される事なく、
自立的に生活できる期間
- 厚生労働省では
日常的に介護を必要としないで
自立した生活ができる生存期間

埼玉県では

埼玉県の健康寿命

65歳に達した県民が、健康で自立した生活を送る期間、
具体的には、「要介護2」以上になるまでの期間



注) 厚生労働省による都道府県別健康寿命とは算出方法が異なります。

高齢者の現状

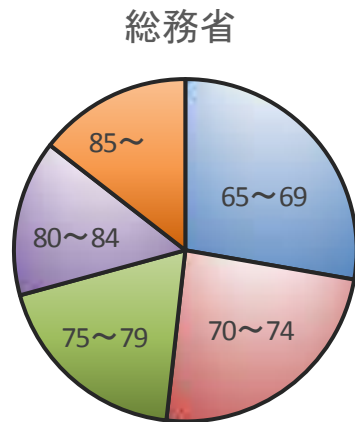
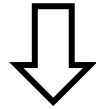
(H26年度調べ)

総務省

総人口 1億2708万人

65歳以上 3300万人 (26%)

年齢別内訳



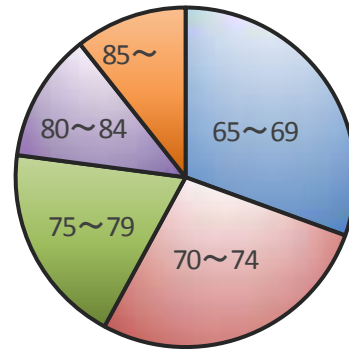
埼玉県

723.9万人

173.7万人 (24%)



埼玉県



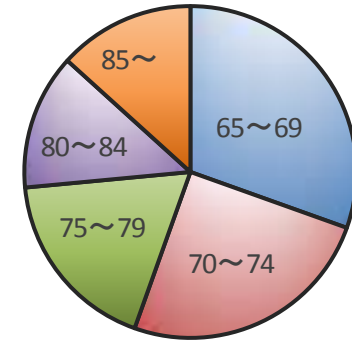
行田市

84035人

21593人 (26%)

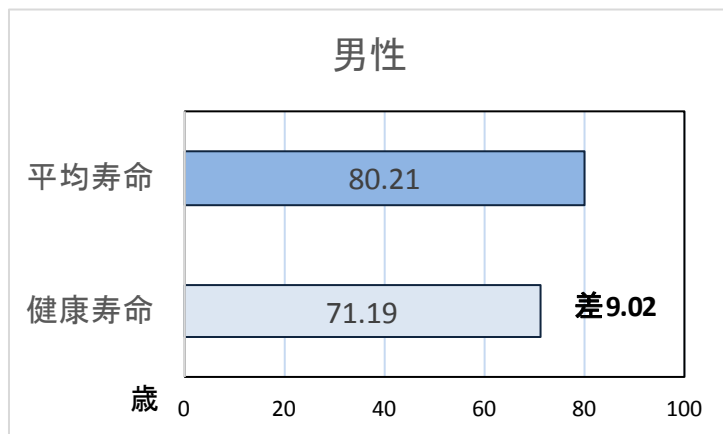


行田市

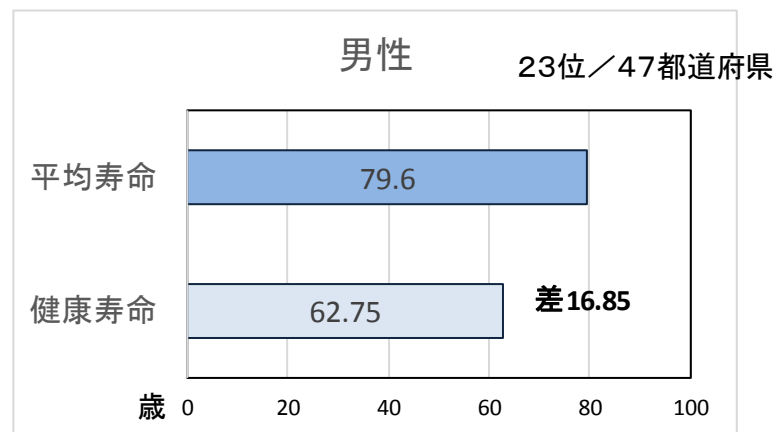


平均寿命と健康寿命の現状

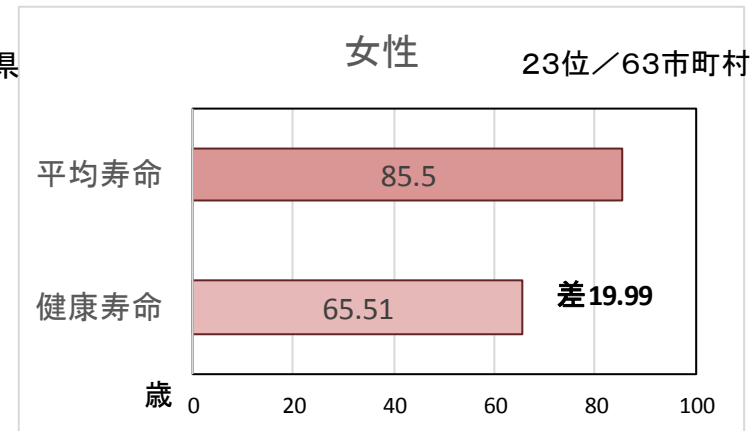
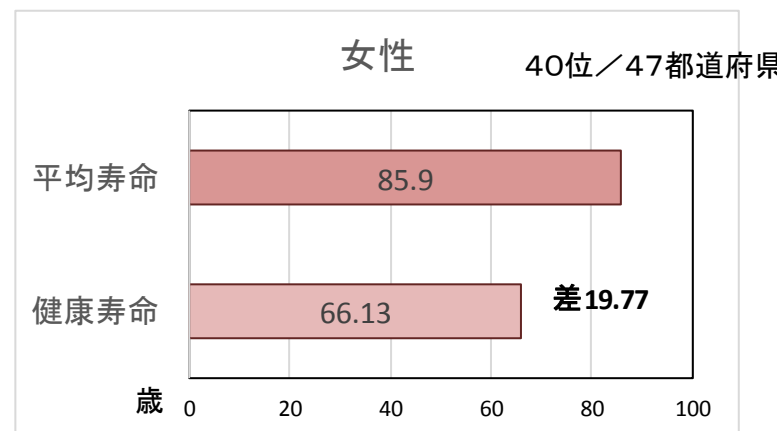
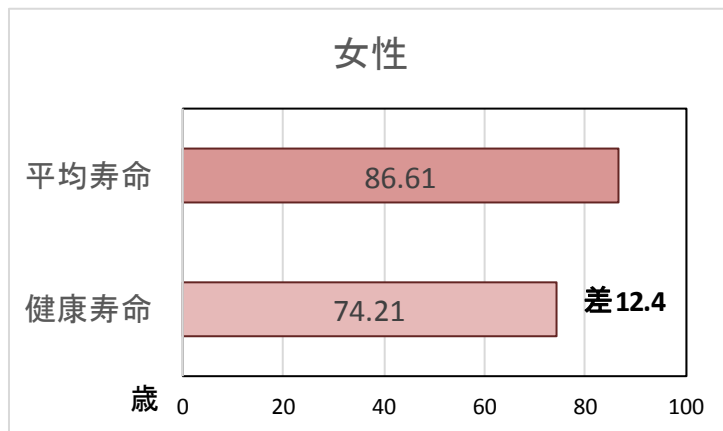
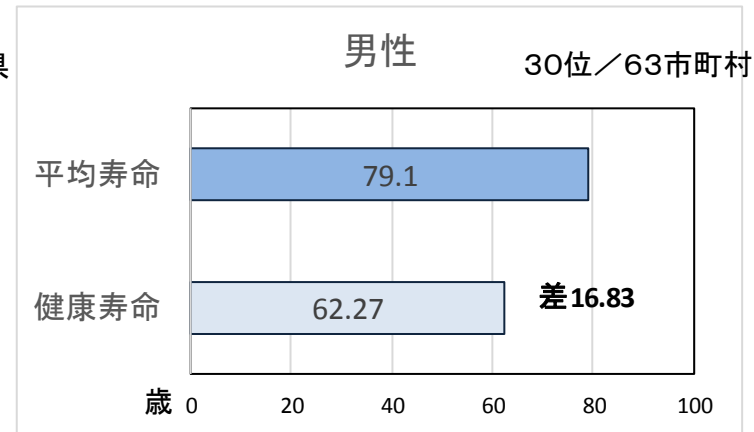
総務省 (H25)



埼玉県 (H26. 03)



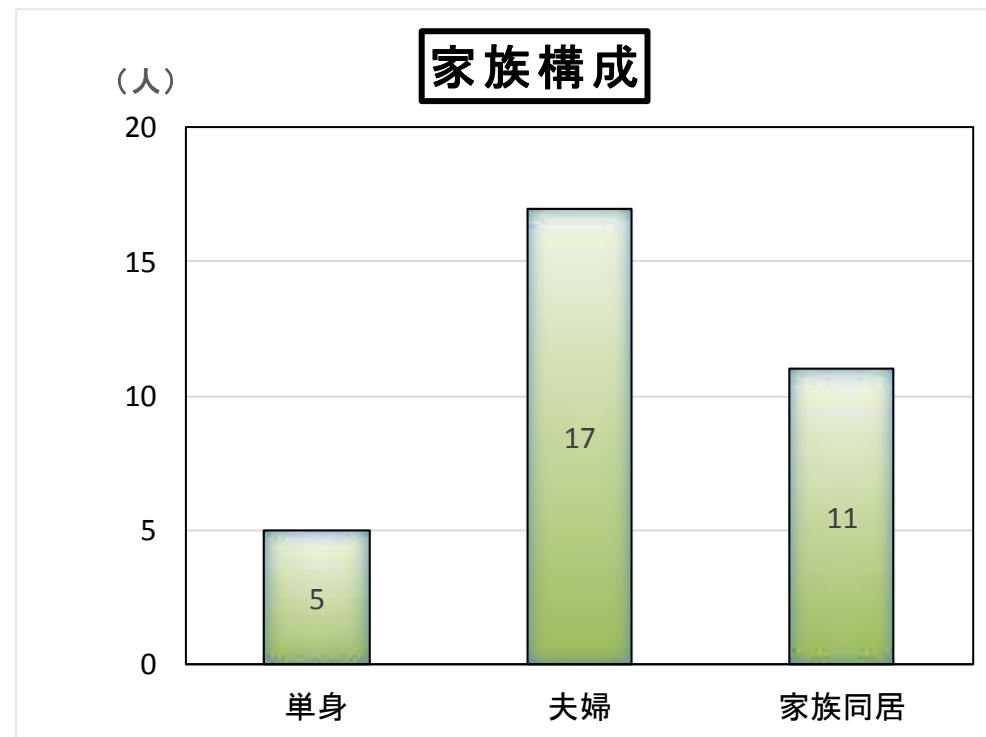
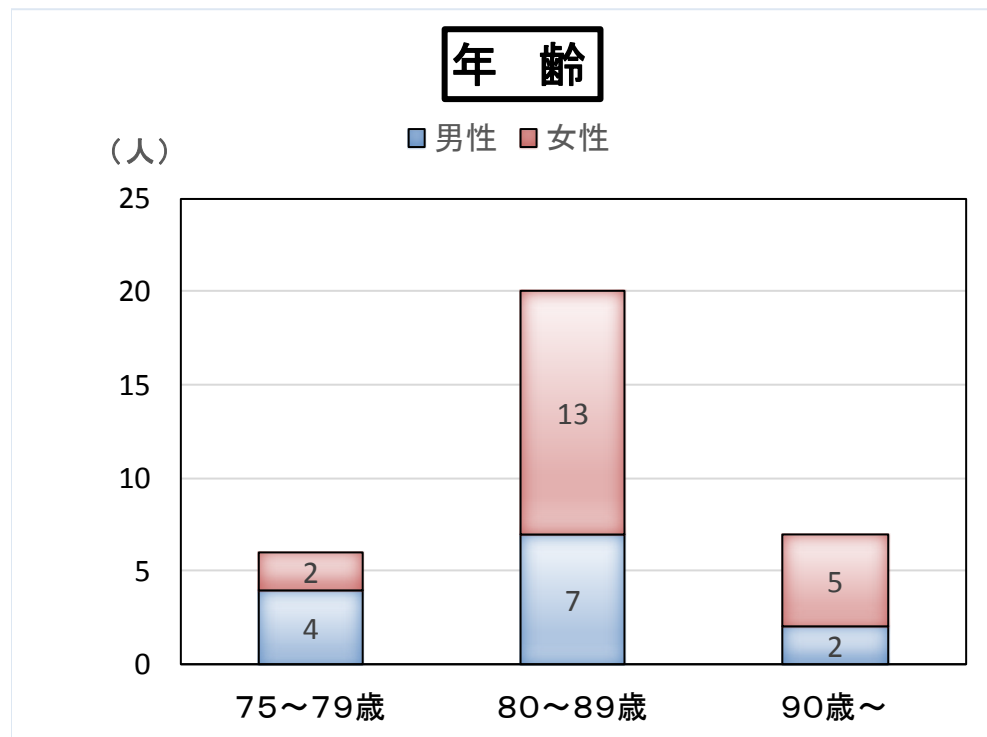
行田市 (H26. 03)



先人に学ぶ健康法(聞き取り調査)

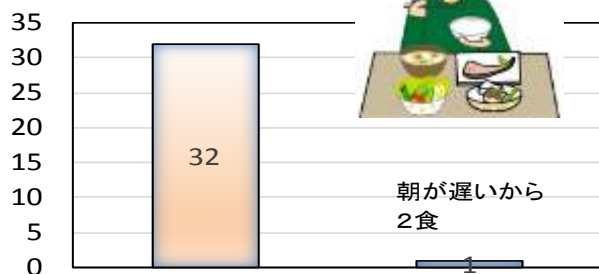
調査： 男性 13名 女性 20名 計 33名

(実施時期:H27. 11月 ~ H28. 1月)



(人)

1日3食



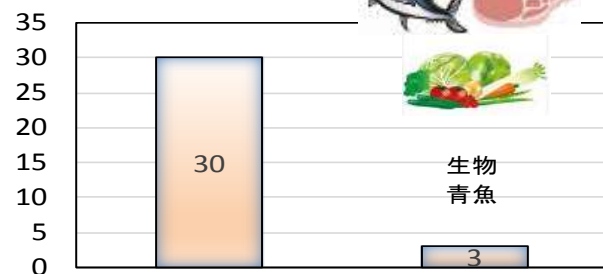
朝が遅いから
2食

食っている

食べない

(人)

好き嫌い



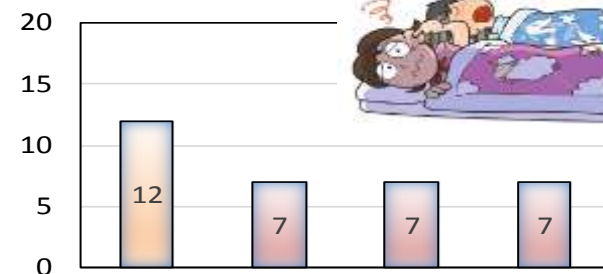
生物
青魚

ない

ある

(人)

睡眠時間



7~7.5h

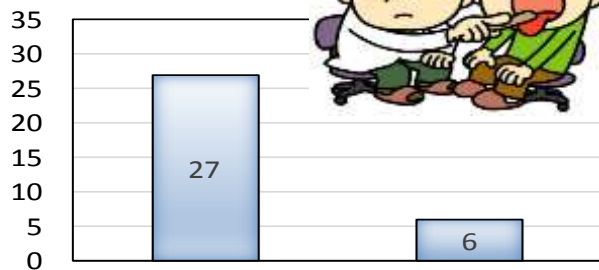
8~8.5h

9~9.5h

10h~

(人)

通院

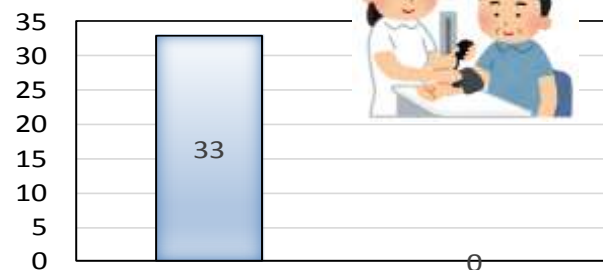


している

していない

(人)

定期健診

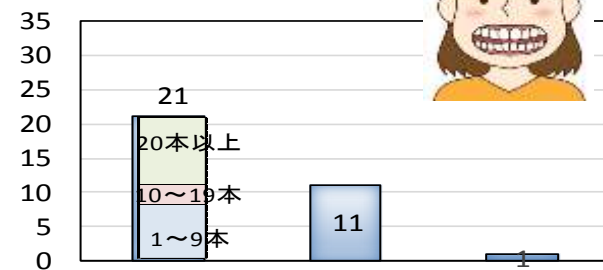


受けている

うけていない

(人)

自分の歯



ある

ない

不明

(人)

外出



自分運転

家族運転

自転車

徒歩

(人)

趣味



写真 手、針仕事
つり コーラス 等

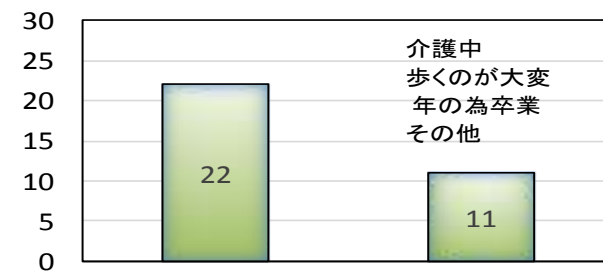


ある

ない

(人)

地域行事



参加

不参加

介護中
歩くのが大変
年の為卒業
その他

普段気を付けていること

- ・ **姿勢**
- ・ 転ばない様に
- ・ 時間にゆとりを持つ
- ・ 食生活(食事の種類、減塩、腹八分)
- ・ 無理をしない
- ・ **体を動かす(ジム、散歩)**
- ・ 体調管理(血圧、血糖値、コレステロール)
- ・ **面倒くさがらない**
- ・ 意固地にならない

健康と長生きの秘訣

- ・ **食事をキチンと食べる**
- ・ **運動をする(ラジオ体操、散歩等)**
- ・ **しっかり眠る**
- ・ 規則正しい生活
- ・ ストレスを持たない
- ・ **細かい事を気にしない**
- ・ 趣味を持つ 夢を持つ
- ・ **人との会話(よくしゃべり よく笑う)**
- ・ 何事も程々に
- ・ 健康を過信しない
- ・ 自分のことは自分で

巷では……

- 市民大学5期生 福祉健康グループの発表では 健康寿命延伸には 運動と食事が鍵
- 12/24付毎日新聞では(順天堂大大学院町田准教授)
健康寿命延伸には しっかりと栄養を取り運動をする事 高齢者の低栄養が健康寿命を短くしている要因の1つ 運動後に乳たんぱくの摂取が効果的
- 厚労省が平成23年2月に健康寿命の延伸に向け幅広い企業連携を主体として開始した「スマート、ライフ・プロジェクト」では
運動、食生活、禁煙の3つを提案
運動…毎日10分の運動
食生活…朝食をしっかり食べ、1日プラス70gの野菜
- 日本成人病予防協会では 100歳の生活実態として
 - 1 感情が豊かで、生き甲斐・趣味を持っている
 - 2 時代の移り変わりに敏感で、関心を持っている
 - 3 新聞、テレビを見る。ニュース、スポーツなどを好む
 - 4 友人との交流を好む
 - 5 普段から足腰をきたえている
 - 6 乳製品、野菜類、良質のたんぱく質(魚、大豆製品など)

まとめ

健康寿命を延すには(聞き取り調査でわかったこと)

- ・好き嫌いなく3食きちんと食事をとる
- ・睡眠をしっかり取る
- ・面倒くさがらず体を動かす(散歩、体操等)
- ・人と接し会話をする(おしゃべりし よく笑う)
- ・趣味、夢を持ち細かな事は気にしない(前向きに生活)

チェックシート		
	項 目	結果
	1日に3食 食べていますか	
食事	好き嫌いがありますか	
	肉、魚、野菜をバランス良く取っていますか	
	乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)を取っていますか	
	主治医はいますか	
	毎年 健康診断を受診していますか	
	睡眠時間は十分に取れていますか (時間)	
健康	腰やひざに痛みがありますか	
	片足立ちで靴下を履けますか	
	自分の歯はありますか (何本)	
	何か運動をはしていますか	
運動	エレベーターより階段を利用していますか	
	2kg程度の買い物の持ち帰りはできますか	
	1日1回以上外出していますか	
	趣味を持っていますか	
その他	地域の行事に参加していますか	
	友達はいますか	

