

7

いつまでも健康でいつづけるには? ①(運動・栄養)



できれば介護を受けずにいたいです。  
そのためには健康でいることだと思いますが、  
いつまでも健康でいられるか……。  
[50代]



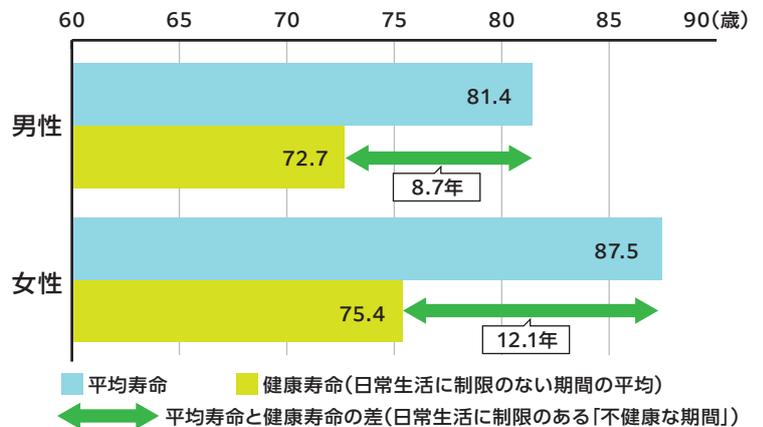
健康づくりのポイントは「運動」「栄養」「社会参加  
(つながり)」とよく言われます。  
介護予防のためにはもちろんですが、介護を受けな  
がらの暮らしを前向きに送るためにも、毎日少しず  
つでも健康を意識してみるといいでしょう。



健康寿命と平均寿命

健康寿命とは「日常生活に制限のない期間」です。この健康寿命と平均寿命との差が、介護や支援が必要になる可能性の高い期間にあたり、2019年時点では男性が約9年、女性が約12年となっています。健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮めることが、一人一人にとっても社会にとっても重要と言えます。

【平均寿命と健康寿命の差(2019年)】



※厚生労働省 e-ヘルスネット「平均寿命と健康寿命」より。

## フレイル(虚弱)の予防

「加齢によって身体的・心理的・社会的に老い衰えた状態」をフレイル(虚弱)と言います。健康な状態から、このフレイルを経て、要介護状態へ変化していきます。高齢者の健康づくりや介護予防のためには、運動・栄養・社会参加によって、フレイルを予防・改善することが重要となります。

## 健康づくりのための運動

健康づくりのために、高齢者は、歩行やそれと同等以上の身体活動を1日40分以上と、筋力・バランス・柔軟性などを高められる多要素な運動(ラジオ体操など)を週3日以上行うことが推奨されています\*。

\*厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より。

## 足の力の維持と介護予防

足の力の低下と要介護度の進行には密接な関係があります(→ **14**)。まずは正しい座り方と正しい立ち上がりを身につけ、日常動作に不可欠な足の力を維持しましょう。詳しくは「生協10の基本ケア®」\*で説明しています。

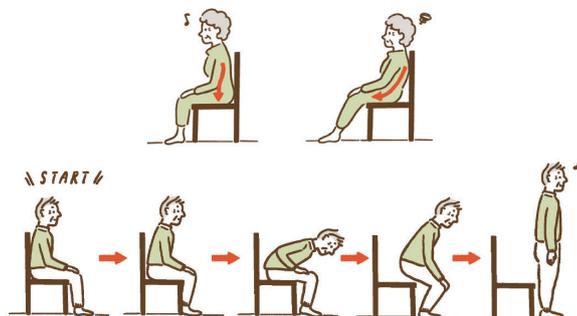
\*生協の介護・福祉の実践で培われた、「ふつうの生活」を支援するために大切な10の取り組みをまとめたもの。

アクセスはこちら



「生協10の基本ケア®」より

- 2 床に足をつけて座る  
(姿勢良く座る/立ち上がる)



## 低栄養に要注意

高齢者の食生活では低栄養に要注意です。加齢とともに食欲が減り、栄養が偏ったり、カロリーが不足しがち。タンパク質を含めてバランスの良い食事を3食とることが重要です。スーパーのお惣菜や缶詰も活用してかまいません。

## 人との食事は心の健康にも

人と一緒に温かい食事をとることで、食欲が湧き、栄養の偏りやカロリー不足が解決することも。誰かと食事することの多い高齢者は、一人で食事することの多い高齢者よりも抑うつ傾向が低くなるという研究結果\*もあります。

\*日本老年学的評価研究の調査にもとづく東京大学大学院医学系研究科の谷友香子氏らによる研究結果(2015年発表)。