

身近にできる健康づくりに 取り組んでみよう!



身近にできる方法で
暮らしに大きく影響する病気を
予防しましょう



メタボリック
シンドローム

とは...

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が
組み合わさることにより、動脈硬化が
起こりやすくなり、心臓病や脳卒中などにな
りやすい病態



特定健診で
チェックしています



ロコモティブ
シンドローム

とは...

運動器の障害のために立ったり歩いたりする
ための身体能力(移動機能)が低下した状態。
進行すると、将来介護が必要になるリスクが高
くなる。



具体的な予防方法等は
次のページへ



予防や出来ること

食事

-  1日3食、規則正しく食べる
-  栄養バランスのとれた食事をする
-  夕食時間は出来るだけ早めに
-  ゆっくりよくかんで、腹八分目に
-  動物性脂肪より植物性脂肪を
-  なるべく魚類を摂るように心がける
-  調理は揚げるより蒸す、ゆでる
-  間食は食べ過ぎない



減塩のコツ!

- ★ 醤油やソースなどは直接かけずに小皿にとる
- ★ 酸味やスパイス、薬味などで味に変化をつける
- ★ カップメンやインスタントラーメンの汁は残す
- ★ 減塩食材・食品を使う 
- ★ 栄養成分表示で食塩相当量をチェックする
習慣をつける



野菜摂取のコツ!



野菜や海藻類にはナトリウム（食塩の成分）を体の外へ出すカリウムが豊富です!

(※腎臓病の方は主治医にご相談ください)

-  1日350gを目標に(両手で3杯が目安)
-  ゆでる・蒸すでかさを減らすと食べやすい
-  野菜料理を毎食1食以上食べる習慣を持つ

バランスのよい食事を心がけよう!



果物(水分と糖質、ビタミンC)

抗ストレス作用
鉄分の吸収促進
コラーゲンの生成

牛乳・乳製品

(カルシウムやたんぱく質、ビタミンB2)

糖質・脂質のエネルギーへの変換
たんぱく質の分解・合成を助ける働き



副菜(野菜、キノコ、いも等)

体調を整える

主食(米、パン、うどん等)

エネルギー源

主菜(肉、魚、豆腐、卵等)

筋肉を作る



体力って、なあに？

体力をつけるためには、持久力と筋力の両方を意識して運動をしましょう。

体力 = 持久力 + 筋力

体内に十分な酸素を取り入れ、
利用することができる能力
(最大酸素摂取量)

瞬発力+持久性の筋力

オススメ!

持久力と筋力を同時に
鍛えることに適しているのが
自転車!

★ 持久力を鍛えるためには → 有酸素運動

★ 筋力を鍛えるためには → 筋トレ



自転車を使った運動の効果

少し早くこいだり、ゆっくりこいだり、
緩急つけてメリハリのあるこぎ方が
オススメ。坂道を上ることも有効です。



自宅でできる

膝関節を支える筋肉を鍛える体操

(1) クッション押し運動



- ①片方の膝の下にクッションを置き、反対側の膝は立てる。
- ②膝でクッションをつぶすように押し付け、3秒数え、
ゆっくり戻す。

※左右各10回

(2) 足上げ運動



- ①椅子に浅く腰掛け、両手で座面を握る。
- ②足が床と平行に、まっすぐになるまで持ち上げる。
- ③上げた足のつま先をしっかりと立て、ゆっくり戻す。

※3秒ずつ、左右各10回

体内時計を整える

体内時計の乱れは、肥満・糖尿病・心臓病・がん・サルコペニア（加齢により全身の筋肉量と筋力が自然低下し、身体能力が低下した状態）などのリスクが高まります。

体内時計をリセットする方法

- ★ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ★ 朝ごはんを食べる
- ★ 夕方以降はコーヒーなどのカフェイン摂取を控え、夕食後の間食も控える
- ★ 寝る前は携帯電話やパソコンの光を見ない



社会参加

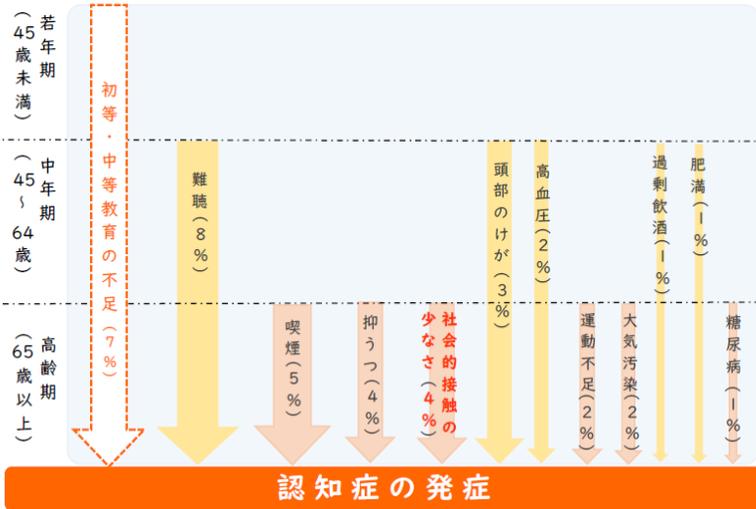


社会的接触は、認知症や要介護状態の発症リスクとの関連が注目されています。

- 認知症の発症の要因のうち、**40%は修正できる因子**の可能性がある（残りの60%は要因不明）。
- その40%のうち、「社会的接触の少なさ」は4%を占める。

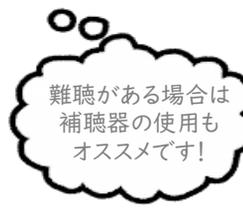
【認知症を予防できる可能性のある12のリスク因子】

【要介護・認知症・死亡のリスク】



- ★ 同居者以外との対面・非対面交流が週に1回未満だと、その後の要介護状態や認知症の発症と関連する。
- ★ 月1回未満だと、早期死亡とも密接に関連する。

※参考：日本公衆衛生衛生雑誌 2015;62(3):95-105



難聴がある場合は補聴器の使用もオススメです!



※参考：Lancet. 2020 Aug 8;396(10248):413-446

自分の望む暮らしのための健康づくりのアドバイス



楽しみながら取り組んでみましょう!



痛みと相談しながら無理なく運動をしましょう!



何か一つからでも実践してみましょう!