

シルバー世代の健康管理 ここに気をつけて

最近のシルバー世代には、元気な人が増えています。けれども、60歳、65歳……と年齢を重ねるに従って、体のさまざまな機能は低下してきます。

体の機能低下を自覚しよう

年をとるとまず筋肉、骨などの筋骨格系に衰えが生じます。ちよっとつまずいて手をついただけで、手首を骨折する、ころんだりして腰の骨を傷めるなど、若いころには考えられなかったような事故も多くなります。

目や耳などの感覚器官も老眼、難聴といった機能低下がみられるようになります。聴覚では高音が聞き取りにくくなる「老人性難聴」もそのひとつです。

こうした機能低下をきちんと自覚し、対処していくことが、健康を維持・管理するために非常に重要になってきます。「私は元気だから大丈夫」と過信せずに、加齢によって体の機能は低下していくことをしっかり受け止めておきましょう。

まだまだ
がんばります!!



頼もしいわ。
でも無理し
ちゃダメよ

生活習慣病を予防し、慢性病を悪化させないように

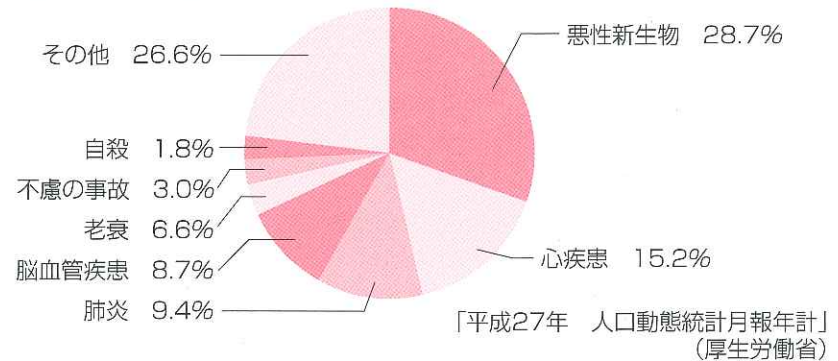
がん、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高血圧、胃腸疾患、神経痛、リウマチ、ぜん息、冷え性などの生活習慣病や慢性病は、シルバー世代に關係の深い病気です。

生活習慣病は、適度な運動や食生活の改善などでかなり予防できる病気ですから、毎日の生活に運動を取り入れたり、動物性脂肪や塩分を控えるなどの食生活の見直しを図りたいものです。

けれども、シルバー世代では、こうした生活習慣病や慢性病のひとつやふたつは持病として抱えている人も多いのではないのでしょうか。大切なことは、生活習慣病や慢性病にすでにかかっている場合には、それを悪化させないようにすることです。

たとえば、糖尿病が怖いのはそのまま進行させてしまうと、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害の三大合併症を引き起こしてしまうことです。また、糖尿病は動脈硬化を起こし、脳梗塞、心筋梗塞などの原因にもなります。症状を悪化させないように常に気を配ることが、健康づくりには重要です。

主な死因別死亡数の割合



無理のない運動を 生活に取り入れましょう

「運動」は生活習慣病の予防の重要な柱です。また、閉じこもりや認知症の予防にも効果があるといわれています。ただし、シルバー世代のエクササイズは、体の状態と相談して、無理をしないことが大切です。

生活習慣病を予防するために適度な運動を！

年齢を重ねると、生命活動に最低限必要なエネルギー消費（基礎代謝）量が低くなるので、脂肪や糖分などを必要以上に摂取すると、生活習慣病を誘発するメタボリックシンドロームの危険性が高まります。

シルバー世代が、適度な運動を生活に取り入れることは、体内に蓄積される余分なカロリーを消費させ、肥満を防ぎ、生活習慣病の予防につながります。

軽めのエクササイズから始めましょう

シルバー世代の運動で重要なことは、いきなりランニングなど激しいトレーニングに挑戦するのではなく、毎日の生活の中に上手に、無理なく運動を取り入れることです。朝の散歩、昼のスクワット、就寝前のストレッチなど、ちょっとした時間を見つけて軽めのエクササイズを継続して行いましょう。



シルバー世代の効果的なエクササイズ

●スクワット、ヒップエクステンション、腕立て伏せで筋肉を鍛える

筋肉はシルバー世代になってからでも、筋肉トレーニングやストレッチによって鍛えることができます。ただし、血圧の高い人は、筋トレによって血圧が上昇することがあるので、医師と相談して行いましょう。



●有酸素運動で持久力をつける

有酸素運動とは、リズムカルな呼吸を保ったまま長い時間続けることができる運動のこと。ウォーキング、エアロビクス、水泳、サイクリング、アクアビクスなどがあります。有酸素運動を継続すると、持久力を高め、生活習慣病の予防に有効です。



食生活は、摂取カロリー量と 栄養バランスに気を配って

毎日の食事をあまり意識せずに、なんとなくとっていませんか？ シルバー世代では特に、摂取するカロリー量、あるいは食事の内容に気を配らないと、健康管理に支障が出てしまいます。「健康には粗食がいちばん」などという思い違いをしないようにしましょう。

低栄養にならないように、過不足のない量を摂取

シルバー世代では過剰なカロリーを摂取するのは禁物ですが、栄養量が足りないのも問題です。低栄養にならないように気をつけて、自分が必要な栄養量を知り、過不足なく摂取したいものです。

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」（厚生労働省）（下表）では、その人の活動レベルと年齢によって、1日の必要カロリーを割り出しています。これを参考に、どんなものをどれくらい食べたらよいかを考えてみましょう。

(単位：kcal)	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
50~69歳	2100	2450	2800	1650	1900	2200
70歳以上	1850	2200	2500	1500	1750	2000

※身体活動レベル I（低い）=ほとんど座って生活するレベル
II（ふつう）=座位中心だが多少作業をするレベル
III（高い）=立って仕事をする。スポーツも積極的にするレベル

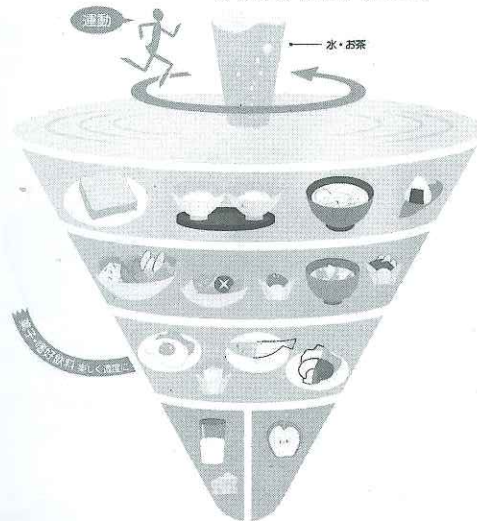
「日本人の食事摂取基準
（2015年版）」
（厚生労働省）



「食事バランスガイド」を活用して理想的な食事を

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日に主食はごはんなら4杯程度、これに野菜やきのこ類などを多めに摂取し、魚、鶏肉、大豆など良質なたんぱく質、牛乳などを組み合わせた献立を作ってみましょう。

「食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が作った、バランスのとれた食事のモデルです。ガイドは食品を5つに区分し、上方の食品を多めにとり、水分を補給し、嗜好品は適度にすることがよいとされています。こうした食事に適度な運動をプラスすれば、コマが回り続けて健康的な生活ができると提案しています。このガイドを参考に、栄養バランスのとれた食事を心がけてみましょう。

コ・ラ・ム

★「まごわやさしい」と覚えましょう

ま(豆類)、ご(ごま)、わ(わかめなどの海草類)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけなどのきのこ類)、い(いも類)。これらをまんべんなくとることが、栄養バランスのよい食事のとり方であると、吉村裕之先生(元金沢大学名誉教授・医学博士)は提唱しています。