



立花地区のグラウンド・ゴルフクラブ



フラダンス教室



96歳で元気にいきいき百歳体操に通う姿

特集 1

人生 100 年時代 健康で元気に暮らす

● 問合せ 長寿社会課高齢福祉・介護認定係 (☎ 23-2162)

市の人口は、年々減少しています。年齢の区分ごとに見ると、0～14歳と15歳～64歳の人口が減少しています。一方で、65歳以上の高齢者人口は増加しています。高齢化率は32%を超え、およそ3人に1人が高齢者です。市の高齢化率は、国や県よりも高く、超高齢者社会を迎えています。また、市内の世帯の2世帯に1世帯は、高齢者夫婦や1人で暮らす高齢者となっています。

人生100年時代と言われるようになりました。この人生100年時代、誰もができる限り住み慣れた地域で、健康で元気に暮らすために大切なことは何か。

今月号の特集では、啓成中学校3年生の前田悠成さん、松本優斗さん、津上七奈子さん、池田美希さんが介護施設などを訪れ、そこで働く医師やスタッフ取材しました。インタビューや介護予防運動の体験などを通して、健康で元気に暮らすためのポイントなどを紹介します。

年齢を重ねても、健康で元気に暮らすためにはどのようなことが大切か一緒に考えてみましょう。

- ◆レポーター
- 左から
- 前田悠成さん
- 松本優斗さん
- 津上七奈子さん
- 池田美希さん



インタビュー1

医師に聞く

年齢を重ねると、体や心にどのような変化が表れるのか。そして、健康で元気に暮らすためにはどのようなことが大切なのか。

医療や介護、メディカルフィットネスなど、多方面に取り組む、社会医療法人謙仁会（二里町）会長の山元章生医師に話を聞きました。



山元 章生 医師

Q 高齢になると体や心にどのような変化がおこりますか

私たちの体は、約60兆個の細胞が集まってできています。高齢になると、この細胞の機能が衰えます。

身体面では、足腰の筋力やバランス感覚が低下し、転倒しやすくなります。そのほかにも目が見えにくくなったりと、耳が聞こえにくくなったります。

Q フレイルとは何ですか

虚弱という意味です。身体や認知機能が低下し、『健康』と『要介護』の間にある状態のことです。早期に対処することで、健康な状態に回復することができます。日頃から予防や改善に取り組むことが大切です。



細胞の老化について生徒に説明する山元医師

Q ずっと健康で元気に暮らすために、どのようなことが大切ですか

『1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ』という言葉があります。まずは、運動や食事が大切ですが、その他にも、次のことが大切です。▼心身の変化に早く気付くために、健康診断や体力測定などを定期的に行いましょう。

▼心身の活力の低下に気付いたら、フレイル予防に取り組みましょう。

▼自分らしい目標を持ち続け、目標達成に向けて努力しましょう。

▼常に社会貢献ができるようなことをしましょう。

Q 高齢者が元気に暮らし続けるためにメッセージはありますか

私が毎日続けていることを紹介しますので、参考にしてみてください。

毎朝、午前4時30分に起床しています。起床後は、必ずカーテンを開けて、太陽の光を浴び、体の調子を整えています。

運動は、毎朝のウォーキングとヨガを日課にしています。ウォーキングを楽しく続けるために、スマートフォンアプリの『SAGATOCO（サガトコ）』を利用しています。皆さんも利用してみてください。

食事は、良くかんで食べることを心がけています。みそや納豆などの発酵食品や緑黄色野菜を積極的にとるようにしています。

山元医師おすすめのアプリ『SAGATOCO』です！



SAGATOCOは、ウォーキングや健診などの健康活動で貯まったポイントで、県内の協力店でさまざまなサービスが受けられる県公式のウォーキングアプリです。



レポーターのコメント

山元医師の話の中で、一番印象的だったのは、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」です。体調が悪いと病院や薬に頼りがちですが、運動や食事など、毎日の生活がとても大切だと思いました。また、先生が運動を楽しみながら続けるために、スマートフォンで運動アプリを使い、職場の人とウォーキングの歩数などで競争されていたことも参考になりました。

インタビュー-2

運動の専門家に聞く

健康で元気に暮らすために大切な『運動』について、健康運動指導士として社会医療法人謙仁会メデイカルフィットネス伊万里で働く山口瑛輔さんにインタビューしました。



山口 瑛輔さん

Q健康運動指導士は、どんな仕事ですか

生活習慣病や介護予防など、運動面から人々の健康を支える仕事です。安全で効果的な運動を実践するための運動プログラムラムを提案し、指導する専門家です。

私たちは、それぞれの体や心の状態にあわせた運動プロ

グラムの作成を心がけていて、指導するときも、一人一人を尊重するようにしています。
Q体の中で、特にどの部分の運動が大切ですか

下半身です。全身の筋肉のうち、下半身に60%〜70%の筋肉があります。特に、お尻や太ももなどの筋肉が衰えると、立ち上がりや歩行など、日常生活に支障をきたすことがあります。



インタビューの様子

Qどんな運動が効果的ですか？家でもできるような運動を教えてください

『スクワット』や『かかと上げ』は、自宅でも簡単にできるので、おすすめです。
 1日に10〜15回を2〜3セットをやってみてください。



スクワットを実際に体験してみました

Q家でも毎日運動を続けるポイントを教えてください

1回に、まとめてたくさん運動を長時間やろうとすると長続きしないので、次のポイントを意識してほしいと思います。

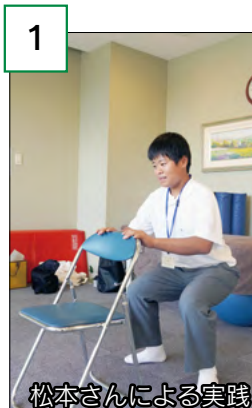
▼始めは、自分が『必ずできる運動量』を設定しましょう。

自宅でできる簡単な運動を紹介！

いすを使ったスクワット
 (手順)

- 1 いすの背もたれを持って、お尻をゆっくり引いて、ひざを曲げる。つま先を上げない、前かがみになりすぎないよう姿勢に注意！
- 2 ゆっくり戻す。

※できる回数から始めましょう



1

松本さんによる実践



2

レッツチャレンジ！



レポーターコメント

健康運動指導士という仕事を初めて知りました。年齢や体力、筋肉量、目標が異なる人たち、それぞれにあわせたプログラムを作成して、指導されていることに驚きました。

Q高齢者が健康で元気に暮らす続けるためにメッセージはありますか
 運動は、続けることが大切です。自分のペースで楽しみながら、取り組んでください。

インタビュー-3

食事の専門家に聞く

健康で元気に暮らすために大切な『食事』について、管理栄養士として働く、社会医療法人謙仁会介護老人保健施設ケアポート楽寿園の松下那緒さんと山元記念病院の副島莉菜さんにインタビューしました。

Q管理栄養士は、どんな仕事ですか

栄養の専門家で、人々の健康維持や増進のために栄養管理や指導する仕事です。病気を患っている人や高齢で食事がとりづらくなっている人の健康を栄養面からサポートします。



松下 那緒さん



インタビューの様子

体の状態は、一人一人違います。私たちは、その人の体の状態に合わせた食事を考えています。食事を考えるときには、これまでの食生活を急に变えることは難しいので、その人の好き嫌いやアレルギー、食習慣を尊重しつつ、栄養バランスを考え、楽しく食事ができるように工夫しています。

Q食事で大切なことを教えてください

高齢になると歯が抜けたり、かむ力が低下し固いものが食べづらくなったり、食の量も低下するため、必要な栄養がとりづらくなっています。また、若いころよりも運動量が減っているため、塩分を控えたり、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。



副島 莉菜さん

Q毎日の食事で心がけることやレシピを教えてください

大きく2つのポイントに分けてお話しします。栄養をアップするポイント、毎食に、納豆や冷やっこ、野菜サラダなど、『小鉢』を1つ加えましょう。

▼みそ汁や麺類などのときは、野菜やわかめなど、『具材』を増やしましょう。

▼味付けは、塩ではなく、だしや酢、香辛料などに変えてみましょう。

▼ラーメンの汁は飲まない、刺身の醤油はつけすぎないようにしましょう。

Q高齢者が健康で元気に暮らし続けるために、メッセージはありますか

健康のためには、栄養バランスの良い食事を3食とることが大切です。同時に『楽しく食事をすること』も大切です。楽しく食事をすると、自然に気持ちも明るくなり、元気につながると思います。

長年の食生活を急に变えることは難しいです。また、食事を変えたら、それを続けていくことが必要になります。食事や栄養のことで悩み事があったら、病院や施設などで、気軽に、管理栄養士に相談してください。



高齢者、一人一人に向き合う姿勢が勉強になりました



レポーターコメント

これまで、管理栄養士の仕事は、給食など大勢の人に同じメニューを考えることだと思っていました。一人一人の体の状態に合わせた食事を考えられていることを知り、大変な仕事だと思いました。

また、病気や高齢で普通の食事が食べられない人に、ミキサー食やきざみ食など、いろいろな方法で、どんな人にも栄養をとってもらおうよう、工夫して食事を準備されていることにも驚きました。長年の食習慣に気を配り、『楽しい食事』ができるよう、さまざまな工夫がされていることに感動しました。

地域で元気に暮らす高齢者を紹介

私の元気の源

ここでは、実際に地域で元気に暮らす高齢者を紹介します。2人の元気の源は何か。元気に暮らすための参考にしてみましょう。



笠原道恵さん
80歳（脇田）

元気の源

人とのつながりです。夫の定年退職を機に大阪府からUターン。私も大阪出身で、伊万里での生活に戸惑いもありましたが、仕事や趣味のサークル活動などを通して、たくさんの人と知り合い、友人もできました。腰やひざの痛み、物忘れなど、時々、年齢を感じ不安になることもありませんが、ジムや毎週のフラダンス教室で、仲間に出会い、特に若い人と一緒に踊ることが楽しいです。

健康のための日課

毎日、ジムの筋力トレーニングマシンなどで約2時間運動をして、その後、サウナや温泉に入ってから帰宅しています。8年間ほとんど休まずに通っています。毎週水曜日は、フラダンス教室の心地良いレッスンで、約1時間30分、汗をかいています。



↑穏やかな心になるフラダンス



↑ジムでのトレーニング風景

健康のために気をつけていること
家の中でじっとして過ごすのではなく、運動や地域の活動など、積極的に家の外に出るようにしています。

健康のための日課

60歳頃までは、走っていましたが、現在は、自分の体力に合わせて、毎日8キロウォーキングをしています。約1時間30分、まちの風景や季節の移り変わりを感じながら歩いています。

元気の源

地域とのつながりです。運動もしていますが、地域活動で活躍できることに喜びを感じていて、積極的に地域活動に参加しています。

老人クラブでのカラオケやいきいき百歳体操のほかに、子ども見守り隊の活動、地区の防犯灯を交換する有償ボランティアなどもあります。地域の人の役に立っていると思うと嬉しいです。また、グラウンド・ゴルフ



ゆきお
大久保幸男さん
77歳（渚）

参加してみませんか

いきいき百歳体操

市では、介護予防のためにコミュニティセンターや自治公民館などでいきいき百歳体操を実施しています。体操には、90歳を超える人も元気に参加しています。



岩谷公民館



↑毎週楽しんでいるグラウンド・ゴルフ



↑立花コミュニティセンターでの石窯ピザづくり講習会

フも、週2・3回練習していて、今年度から市グラウンド・ゴルフ協会の会長になったので、大会の運営などに携わっています。

運動



松本優斗さん

ウォーキングやスクワットなど、少しの運動でも続けることが大切です。

始めは、高い目標ではなく、必ず達成できる目標からコツコツと始めて、楽しみながら取り組みましょう。

チェック



津上七奈子さん

高齢になると、認知機能や筋力の低下など、心や体に変化がおこるため、自分の変化に早く気づくことが大切です。日常生活の中で予防や改善に取り組むためにも、定期的に健康診断や体力測定を受けてみましょう。

まとめ

私たちが感じた
元気に過ごすための
ポイント

社会参加



前田悠成さん

趣味の活動やボランティア、地域の活動に参加するなど、出かける機会や頻度を増やすことが大切です。

コミュニティセンターや自治公民館などで行われているいきいき百歳体操は、人と人がつながるきっかけにもなっています。

家族以外ともおしゃべりを楽しみましょう。

栄養



池田美希さん

食事は、毎日バランス良く食べることが大切です。同時に、楽しく食べることも大切です。ふだんの食事に野菜サラダなど小鉢を加えたり、みそ汁の具材を増やしたりすると栄養のバランスが良くなります。簡単にできる一工夫を考えて、積極的に取り入れてみましょう。

◆レポーター体験終えて
初めて知ることが多く、とても勉強になりました。
高齢になると体だけでなく、心も変化することを知りました。心の変化が体に影響を与えるなど、心と体は切り離せない関係であることに驚きました。心や体の変化は、誰にでもおこります。その変化に気付くために、健康診断や体力測定などを定期的に行うことが大切だと感じました。
運動を毎日続けるポイントはとても参考になります。達成できそうな目標から始めて、達成できたら、徐々に難易度を上げていく方法や時間帯を決めて取り組むことなど、私たちでも実践できそうです。運動だけでなく勉強にも生かせると思いました。
また、山元医師が話された『自分らしい目標』を持ち続けることは、年齢に関わらず、誰にでも必要で、目標に向かって努力することが、とても大切だと実感しています。
これから、私たちも高校や大学への進学、就職など、たくさんの事を経験します。自分らしい目標を持ち、努力を続けて、健康で元気な生活を送りたいです。