

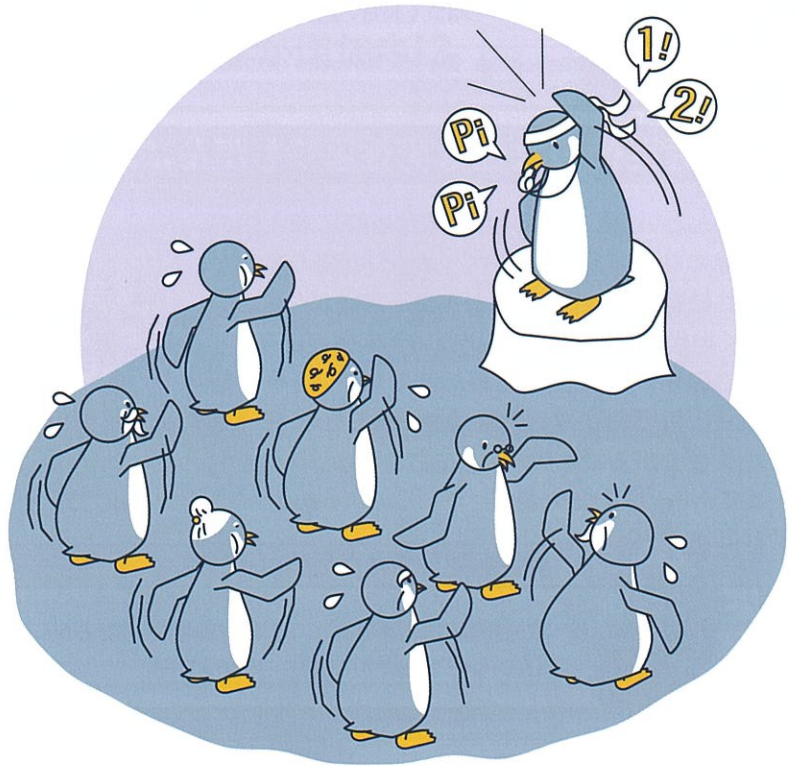
要介護にならないための対策が健康寿命をのばすカギ。

健康寿命を伸ばそう

健康寿命…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

日本人の平均寿命は世界的にもトップレベルですが、平均寿命と健康寿命には男性で約8年、女性で約12年の差があります。つまり、晩年の10年ほどは寝たきり等の不健康な状態ですごしているということになります。

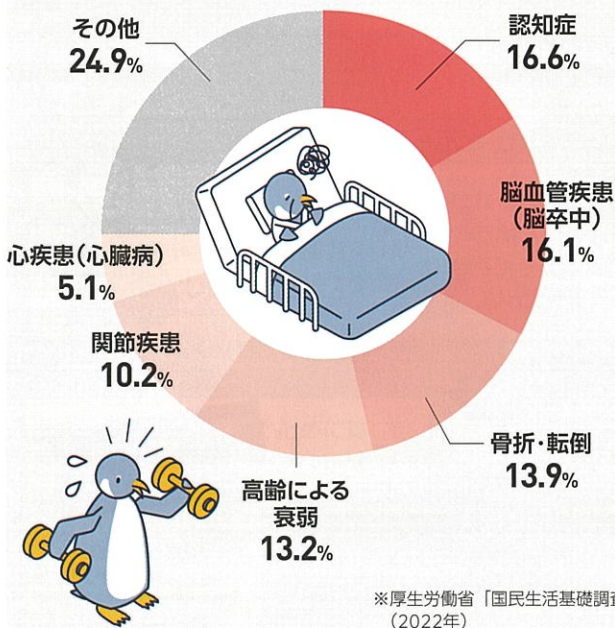
しかし、日常生活のすごし方でこの差を縮めることは可能です。予防できるものは予防して元気な老後をすごしましょう。



要介護となる原因は脳卒中や認知症、骨・関節疾患が多い

■介護が必要となった主な原因

※要支援者を含む



要介護にならないためのポイント

●脳卒中を予防する

高血圧や脂質異常、糖尿病などで動脈硬化が進んでいると、脳出血や脳梗塞を起こしやすくなります。半身マヒなどの後遺症で要介護とならないよう、**リスクのある人は医師の指示のもと、しっかり治療に努めましょう。**認知症も脳血管障害によるものが多いため、認知症予防にもつながります。

●筋トレなどでロコモ予防

「骨折・転倒」「関節疾患」などは、女性に多くみられる要介護要因です。**ウォーキングや片足立ち、スクワットなどの運動で骨や筋肉を鍛えましょう。**ひざなどに痛みがある場合は、無理せず医師に相談のうえ行ってください。

●低栄養に気をつける

シニアの場合、食が細くなっている人も要注意です。体力低下、免疫機能の低下などから衰弱し、要介護となる恐れがあります。**少しずつでも3食食べて、肉や魚などのたんぱく質を十分とるようにしましょう。**

ロコモチェックを
してみよう!



日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」

シニア世代に重要なフレイル予防

フレイルとは病気や加齢によって心身の活力が低下した状態で、要介護の一手前前といえます。ロコモティブシンドロームもフレイルの一部ですが、身体の衰えだけではなく、意欲や認知機能の衰え、閉じこもりなど社会性の低下も含みます。フレイルを放置すると、さらに体力が低下し、日常生活にも支障が出るようになります。早い段階でフレイルに気づいて、適切な食事や運動、人との交流などを通じて改善していくことが大切です。