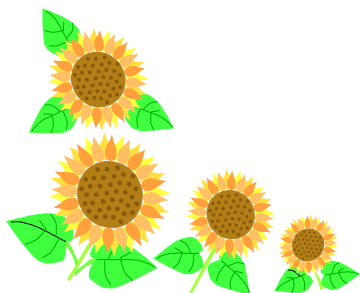


# 野村訪看STだより

平成 26 年度

平成 26 年 7 月 1 日



ジメツとした日本の夏。この湿度の高い暑さは、とても不快で体調を崩しがちです。「夏バテかな？」と思ったら、夏バテ CHECK をしてみましょう。黄色信号・赤信号の方は自分の体を過信せずに栄養・休養をしっかりとって、この夏を乗り切りましょう。

## ■夏バテ度 CHECK リスト■

- 1  (1点) 夏はどうしても食事をつくるのが面倒になる
- 2  (2点) このところ同じようなものを繰り返し食べている
- 3  (3点) 食事はあっさりしたものや喉越しのよいものばかり食べている
- 4  (1点) 暑いので、つい火を使わない料理が多くなる
- 5  (2点) 夏になってからどうも食が進まない
- 6  (3点) 喉が渴くのでジュースや炭酸飲料などを1日に1リットルくらい飲んでしまう
- 7  (3点) 食欲がない時の食事はスイカやアイスクリームなどで済ませることがある
- 8  (2点) 夏バテ防止に焼き肉、鰻の蒲焼きやトンカツなどをよく食べる
- 9  (2点) 日中は暑いので動く気がせず家でダラダラと過ごしている
- 10  (2点) 汗をかかないように水分は出来るだけ控えている
- 11  (1点) 暑さに弱いので部屋はクーラーをガンガン効かせている
- 12  (2点) 寝苦しいせいや寝不足の日が続いている
- 13  (2点) 夜遅くまでテレビを見たりビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる
- 14  (3点) 昼食を抜いて少し涼しくなる夜にまとめて食べる時が多い
- 15  (2点) 夏の晩は仕事帰りについビアガーデンに立ち寄ることが多い

合計: \_\_\_\_\_ 点

【結果】～チェックした項目の合計点は？～

- 31～32点 Aタイプ: 赤信号！！  
 21～8点 Bタイプ: 黄信号！  
 7～0点 Cタイプ: 青信号

★Aタイプ(31～32点): 赤信号！！

完全に夏バテ状態 生活の改善が必要！！

★Bタイプ(21～8点): 黄信号！

夏バテになる可能性あり。バランスのよい食事を！

★Cタイプ(7～0点): 青信号

夏バテ知らず でも、無理は禁物

「わたしも外出は帽子をかぶるようにするわ。」

「ワシは時間を決めてとにかく水分補給だな。」



ま・と・め

高齢者は暑さを感じにくくなりがち。だからこそ人一倍注意が必要です。ふだんから体調管理をこころがけましょう。



医療法人財団 慈生会

野村訪問看護ステーション

三鷹市連雀地域包括支援センター

所長・編集長：家崎 芳恵

TEL 0422-47-5401

今回は

野村病院予防医学センター長 瀬谷 彰先生 に聞く  
「健康寿命」について



**Q. そもそも平均寿命と健康寿命ってどう違うんですか？**

A. 平均寿命とは、0歳児が平均して何歳まで生きるかを示したものの。健康寿命とは、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を言います。

**Q. 健康寿命が大切なのはなぜですか？**

A. 平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。平均寿命と健康寿命(日常生活に制限のない期間)の差は、平成22年で、男性9.13年、女性12.68年となっています。今後、疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

**Q. 健康寿命を長くするためにはどうすればいいですか？**

A. 健康寿命を阻害する3大因子は、内臓脂肪症候群(メタボ)、運動器症候群(ロコモ)、認知症といわれています。「ロコモ」と「メタボ」や「認知症」を、合併する方も多いという報告もあります。「健康寿命の延伸」、「生活機能低下の防止」には、予防、早期発見・早期治療が重要です。



**Q. 具体的にどんなことをしたらいいですか？**

A. メタボの予防は1に運動、2に食事、しっかり禁煙最後に薬といわれています。運動は、1日1時間以上歩いている人は、1時間未満しか歩かない人より、4年後の医療費が15%減少したというデータもあります。高齢者の方は1日合計40分の身体活動が目標です。今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命を延ばせます。あなたも+10(プラステン)で、健康を手に入れてください。



瀬谷先生  
ありがとうございました。  
さっそく「+10」頑張ります！

**Q. 運動を長続きさせるコツは何ですか？**

A. 誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ①体を動かす時間は少しずつ増やす
- ②体調が悪いときは無理をしない
- ③病気や痛みがあるときは、医師や健康運動指導士などの専門家に相談をする。

～健康は最大の財産です～

この地域にはたくさんの公園もあり、楽しみながら運動もできます。健康寿命を延ばしましょう。