

(結論)

高齢者の健康保持には、既往歴の有無に関わらず、1) 塩分を控えかつ、低脂肪の食事、2) 日常生活の中でよく体を動かす、3) 気持ちを明るくメンタルヘルスを保つ、4) 可能な限り働くことが大切であると結論された。

したがって、高齢者の健康保持のためには、特に就業を考慮しメンタルヘルスを保つ生活環境(趣味の教室や老人会の集まり)を整えながら、食生活の指導を徹底することが重要であると思われる。また、歩く、走る、体操するなどの運動よりも生活の中で小まめに体を動かすような指導をしてゆくことが高齢者の運動指導の基本であると考えられる。

(なお、調査の概要は、財団法人、大同生命厚生事業団研究助成による。)

表1 平成3年度に医療を要しなかった75歳以上の
老人医療受給者185人から回答の得られた146人
(男68人、女78人)のアンケート結果

<u>現在治療していない者</u>	99人(67.8%)
健康で服薬も治療も受けて いない者(健康老人)	77人(52.7%)
健康ではないが服薬も治療 も受けていない者	22人(15.1%)
<u>現在治療中の者</u>	47人(32.2%)
服薬や治療を受けているが 健康だと思っている者	30人(20.5%)
健康ではないから服薬 や治療を受けている者	17人(11.6%)

()は、回答者146人に対する割合。

現在(平成5年8月末)

表2

77人の健康老人の
健康行動に対する
アンケート結果面接調査を承諾
した25人のアン
ケート結果

	はい	いいえ	はい	いいえ
1 健康を保つために毎日体に気を付けていますか？	70%	30%	92%	8%
2 健康のために食事は腹八分目にしていますか？	77%	23%	88%	12%
3 健康のためによく体を動かすようにしていますか？	88%	12%	100%	0%
4 健康のために毎日気持ちを明るく保つようにしていますか？	79%	21%	96%	4%
5 あなたの健康は、ご両親による遺伝（家系）だと思えますか？	61%	39%	72%	28%
6 何か自分独自の健康法をお持ちですか？	33%	67%	100%	0%
7 市や町が行っている基本健康診査を毎年受けていますか？	30%	70%	40%	60%
8 市や町が行っているがん検診を毎年受けていますか？	12%	88%	20%	80%
9 血圧が高いと言われたり、心臓病で治療を受けたり、あるいは入院したことがありますか？	35%	65%	24%	76%

表3 調査対象となった健康老人の体格、1日の歩数、握力および血圧測定値

年齢	84.2±5.68歳
身長	152.3±2.66cm
体重	48.6±2.34kg
BMI	21.5±0.75m/kg ²
1日の歩数	3001.4±263.5歩/日
握力(右)	19.6±1.77kg
血圧(最高)	151.8±4.26mmHg
(最低)	82.0±2.26mmHg
喫煙率	男性の46% (19.2±5.1本/日) 女性は 0%
飲酒率	男性の33% (234±54cc/日 : 1.3合/日) 女性は 0%

n=25 (男15人、女10人)

平均値±標準誤差

表4 調査対象のエネルギー栄養素別摂取構成割合

タンパク質	15.1% (動物性44.6%)
脂肪	15.1% (動物性25.4%)
糖質	66.9%

() は、タンパク質、脂肪の動物性の割合。

平成4年珠洲管内の県民栄養調査では一般住民の脂肪からのI¹³C-摂取は22.6%。

表5 健康老人25人の面接調査結果

	はい
1食事を楽しんでいるか	84%
2食事時間は決まっているか	84%
3塩分は控えているか	52%
4甘いものは控えているか	36%
5肉を控えているか	28%
6食べ物に好き嫌いがないか	52%
7ゆっくり食事をするか	64%
8よくかんで食べるか	60%
9栄養のバランスに気を付けているか	68%
10よく睡眠をとったり休むようにしているか	64%
11歩く走る等の運動をしているか	40%

表7 健康老人の就業状況

最も長く就業した職業（25人）			
農林漁業	12人	公務員	1人
出稼ぎ	4人	建具屋	1人
商業	4人	仲居	1人
浜士	1人	市会議員	1人
現在も就業している者（21人）			
農林漁業	17人	ミシかけ	1人
米屋	1人	新聞配達	2人

表6 健康老人の語る健康法

よく体を動かす（家の中や外の仕事例えば畑、山仕事）。ゲートボールをする。体操をする。飲み過ぎず食べ過ぎず。散歩すること。無理をしない。よく働くこと。充分睡眠をとる。自分の好きなことをする（謡、機械いじり、おどり盆裁）。気楽な生活。神仏を拜む。友人と話す。少量の晩酌をとる。夜中に寒の水を飲む。禁煙する。よく風呂へ入る。よく食べること。気持ちを若くもつ。新しいことにとりくむ気持ちを忘れない。ありのままに生きる。毎晩床の上で背筋をのばす。ドクダミ茶を飲む。

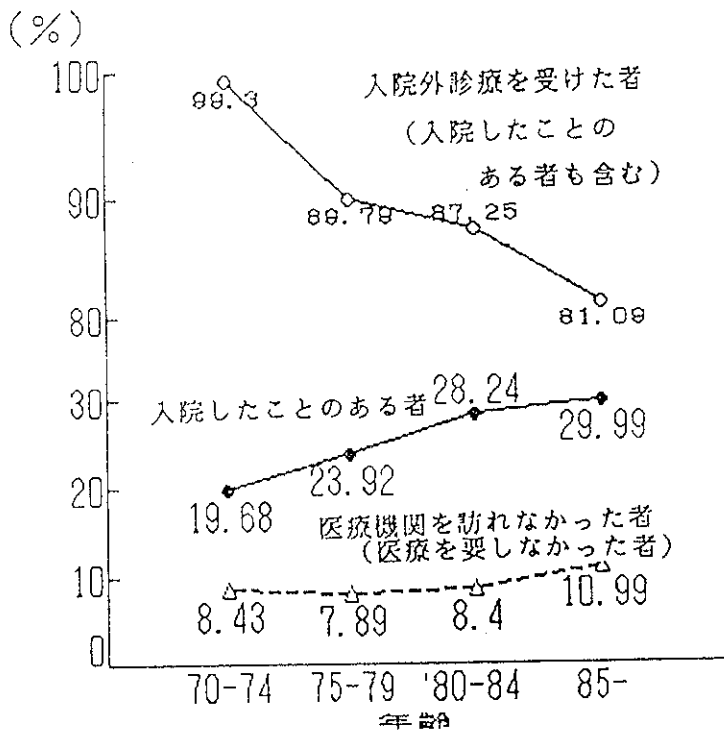
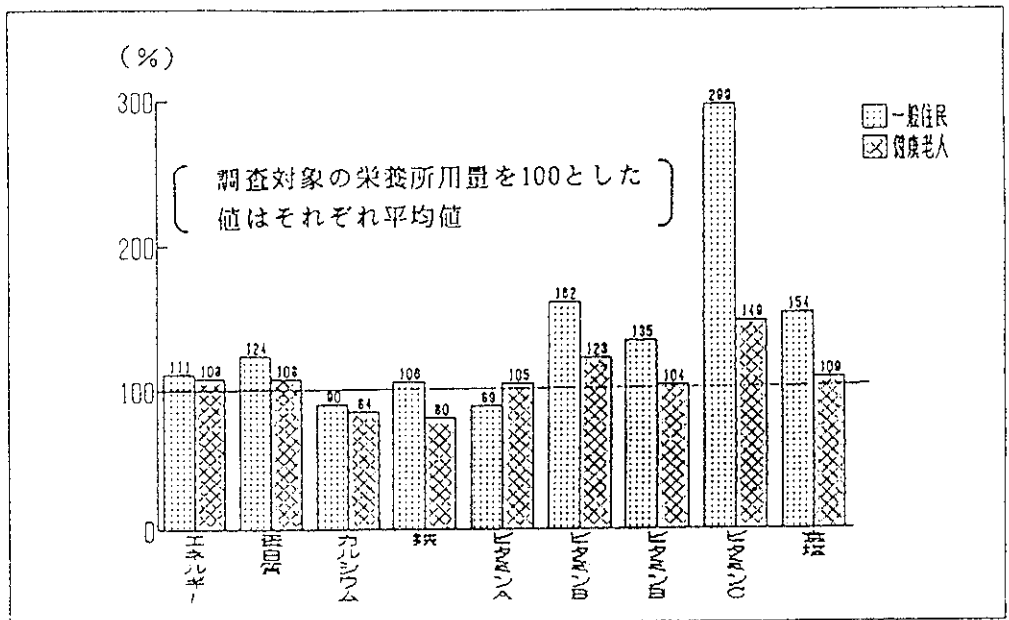


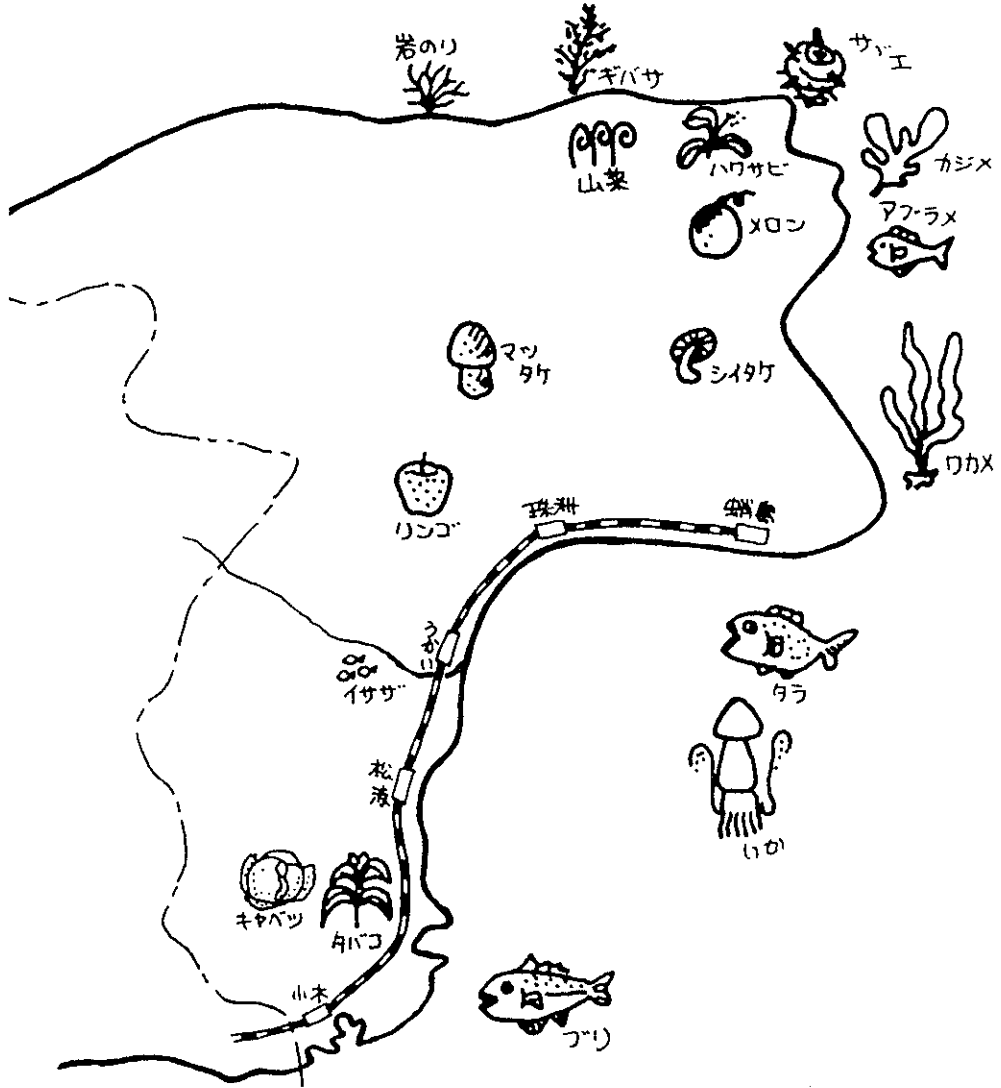
図1 平成2年度に医療期間を受診しなかった石川県全体での老人医療受給者の割合



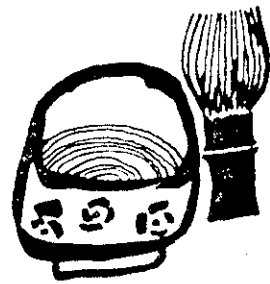
※食塩の目標摂取量を10gとした。

図2 珠洲管内の一般住民 (n=22) と健康な老人 (n=25) との栄養素等充足率比較

珠 洲 の 味 覚



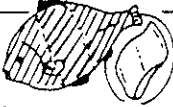







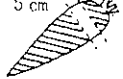



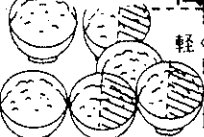

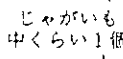

健康高齢者の健康食メニュー



この献立は、健康高齢者の食事を参考にして、珠洲の新鮮な魚や野菜を使い、塩分や油を控えた高齢者用の四季の長寿食メニューとして作成しました。

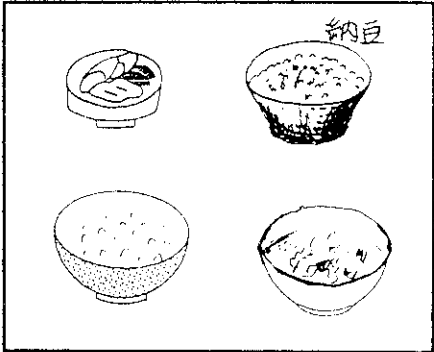
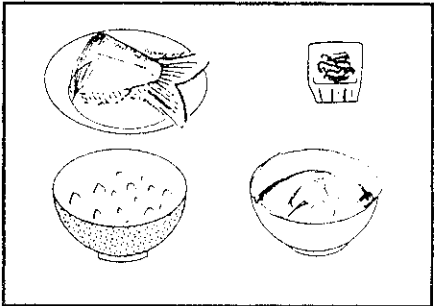
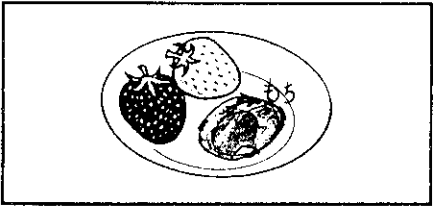
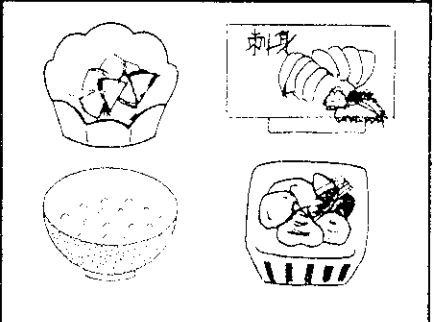
健康高齢者の一人一日使用食品量

(75歳以上平均摂取量)

食品群	食品名	分量
第1群 魚 肉 卵 大豆製品	魚 (1.5匹) 	120g
	脂の少ない肉 	20g
	卵 	25g
	豆腐等  5cm角2個	80g
第2群 牛乳 海藻	牛乳 	60cc
	海藻 	4g
第3群 緑黄色野菜	人参  人参 90g	80g
	ほうれん草  ほうれん草 2株 50g	
第4群 その他の野菜 果物	大根  大根 5cm	150g
	白菜  はくさい 2枚	
	玉葱等  玉ねぎ 小1個	
第5群 穀類 芋類 お菓子等 砂糖	リンゴ等  リンゴ 1/2個	100g
	米飯  軽く1.5杯	170×3杯
	じゃがいも等 	75g
	せんべい  じゃがいも 中くらい1個	30g
	まんじゅう等	10g
	砂糖	
第6群 油脂類	植物性油  大きさ 軽く1杯	5~7g

健康高齢者の献立例

春

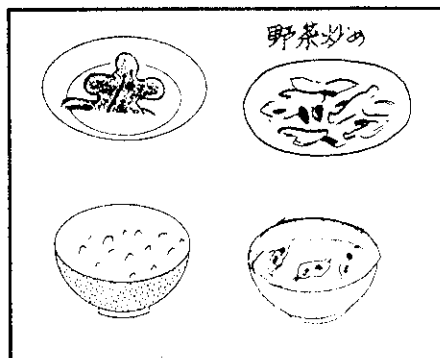
	献立名	材 料	分量 (1人分)			
朝食	ごはん	めし	180~160g	朝食 		
	味噌汁	干しわかめ じゃがいも 味噌	2 40 8			
	納豆和え	きざみ納豆 細ねぎ たまご 醤油	40 10 25 3			
	浅漬け	白菜、塩 人参	50、1 10			
昼食	ごはん	めし	180~160g	昼食 		
	味噌汁	ごぼう だし汁 味噌	30 100 8			
	焼き魚	塩鯖	70			
	おひたし	そろえ菜 醤油	40 2			
間食	もち	草もち	40			
	いちご	いちご	60			
夕食	ごはん	めし	180~160g	間食 		
	煮物	たけのこ しいたけ 人参 ぜんまい こんぶ 油揚げ みりん 醤油	20 15 20 40 10 30 6 6			
	酢の物	かぶら ゆず 砂糖 酢 塩	30 5 3 4 1			
	刺身	さより 醤油 大根おろし 青紫蘇 生が	40 3 20 2 3			
						夕食 

健康高齢者の献立例

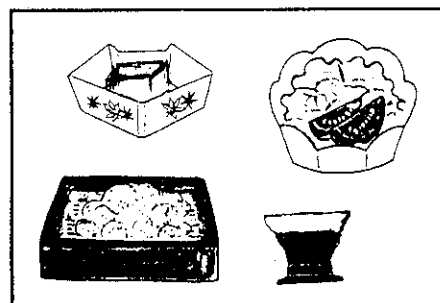
夏

	献立名	材 料	分量 (1人分)
朝 食	ごはん	めし	180~160g
	味噌汁	さやえんどう じゃがいも だし汁 味噌	60 50 100 8
	野菜炒め	なす 玉葱 ピーマン 油あげ 油、味噌	40 15 20 25 5, 5
	のり	味付けのり	1
昼 食	冷やし そうめん	素麺 つけ汁 きざみのり きざみ葱	200~160g 60 1 6
	卵豆腐	たまご だし汁 みりん、塩、醤油 オクラ	40 80 8, 1, 2 10
	生野菜	トマト レタス マヨネーズ	40 10 5
間 食	果物	すいか	250
	牛乳	牛乳	100
夕 食	ごはん	めし	180~160g
	蒸しなす 胡麻味噌	なす 胡麻味噌	100 20
	胡瓜の 梅酢つけ	胡瓜 大根 みょうが 梅肉 砂糖	40 20 7 5 3
	魚の煮付	かれい いんげん 玉葱 みりん 醤油 七味唐辛子	80 20 20 3 6 少々

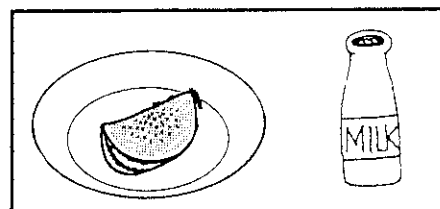
朝食



昼食



間食



夕食

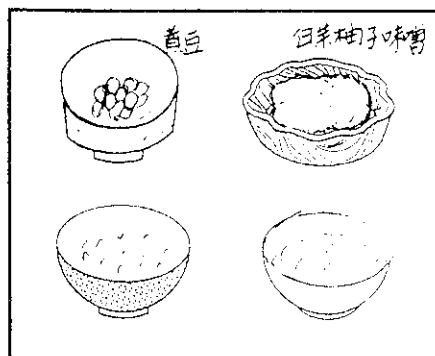


健康高齢者の献立例

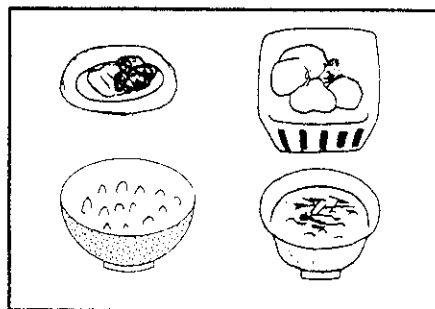
秋

	献立名	材 料	分量(1人分)
朝食	ごはん	めし	180~160g
	味噌汁	葱, 麩 たまご だし汁 味噌	8, 4 25 100 8
	煮豆	大豆 (湯で) しらす干し 砂糖 醤油	30 15 4 5
	白菜柚子 味噌あえ	白菜 柚子味噌	40 15
昼食	ごはん	めし	180~160g
	夕顔の あんかけ	ゆうがお 葱 しいたけ(干し) だし汁 醤油, 片栗粉	50 15 5 100 5, 5
	春菊と しめじの おひたし	春菊 しめじ 柚子皮 だし汁 みりん, 醤油	30 20 6 10 3, 5
	おぼちゃ の甘煮	かぼちゃ 鶏挽き肉 砂糖, 醤油 植物油	60 30 6, 6 3
間食	どくだみ茶	どくだみ茶	100
	ふかし芋	さつまいも	100
夕食	栗ごはん	めし くり だし汁(昆布, 椎茸) 塩, 醤油	160~140g 30 0.5, 3
	団子汁	いわし摺身 たまご じゃがいも 味噌 塩 みょうが	40 20 20 7 1 20
	赤ずいき の酢の物	赤ずいき 酢, 砂糖 醤油	40 6 4 6

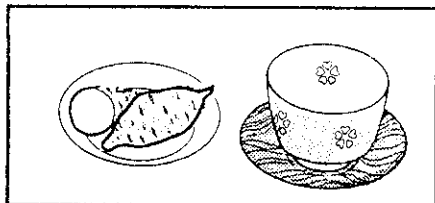
朝食



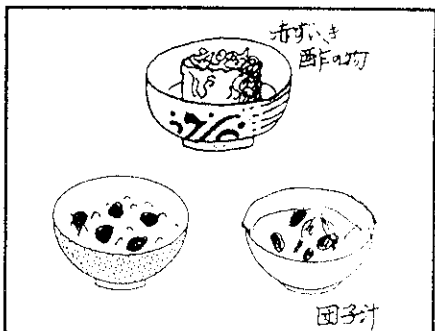
昼食



間食



夕食

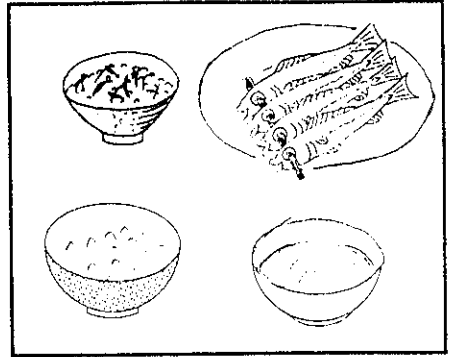


健康高齢者の献立例

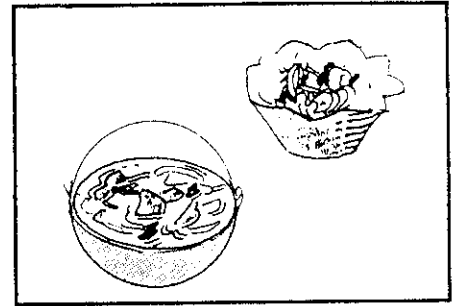
冬

	献立名	材 料	分量(1人分)
朝食	ごはん	めし	180~160g
	味噌汁	酒粕 かじめ だし汁, 味噌	15 25 100, 7
	おから煮	おから 人参 ちくわ しいたけ 葱 コンニャク 油 砂糖, 醤油	40 10 20 10 10 20 5 4, 5
	焼き魚	めざし	30
昼食	煮込みうどん	うどん(生) 豚にく 葱 玉葱 人参 しいたけ だし汁 みりん 醤油	200~140g 25 20 40 10 10 100 4 6
	酢の物	大根 柿 酢 塩, 砂糖	40 30 6 1, 3
	干し柿	干し柿	30
間食	お茶	薬草茶	100
夕食	ごはん	めし	180~160g
	けんちん汁	白菜 里芋 人参 ごぼう じゃがいも 豆腐 油 醤油	60 50 10 10 30 60 4 8
	刺身	はちめ 醤油	40 3
	漬け物	茄子 茗荷 梅酢	20 15 5

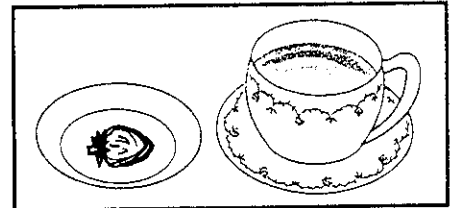
朝食



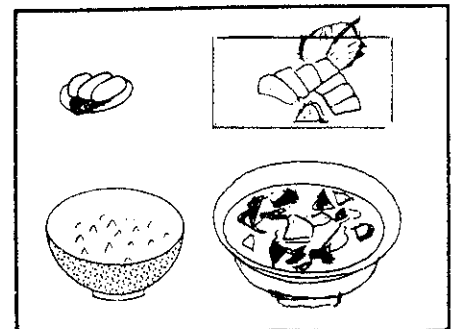
昼食



間食



夕食

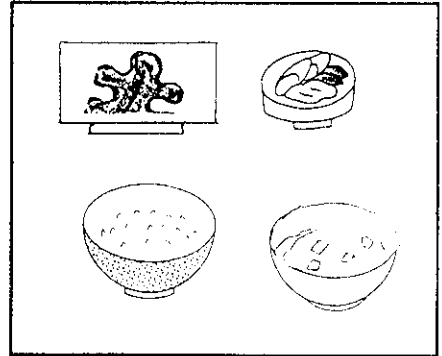


健康高齢者の献立例

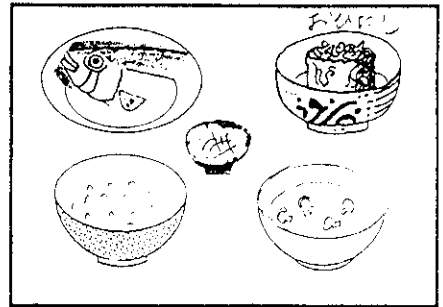
冬

	献立名	材 料	分量(1人分)
朝食	ごはん	めし	180~160 g
	納豆汁	納豆 豆腐 味噌 葱	15 30 8 10
	のり	味付けのり	1
	浅漬け	白菜 人参 胡瓜 にんにく, 塩	30 15 20 3, 1
昼食	ごはん	めし	180~160g
	きのこ汁	なめこ 里芋 だし汁 醤油 柚子	20 50 100 6 2
	焼き魚	たち魚 塩, 醤油	80 0.5, 2
	きんぴら	ごぼう 人参 うすあげ 油 醤油, 砂糖	50 20 10 5 3, 3
	お浸し	ほうれん草 醤油	40 3
間食	果物	りんご	100
	牛乳	牛乳	150
夕食	ごはん	めし	180~160g
	とろろ	山芋 人参 しいたけ だし汁 味噌	100 10 5 100 6
	刺身	あじ 大根おろし	50 30
	てんぷら	春菊 人参 玉葱 小麦粉 卵, 油	20 20 15 15 10, 8

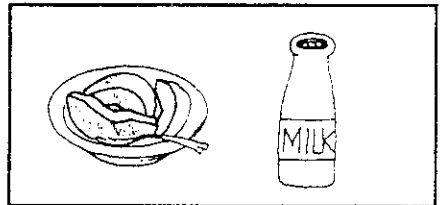
朝食



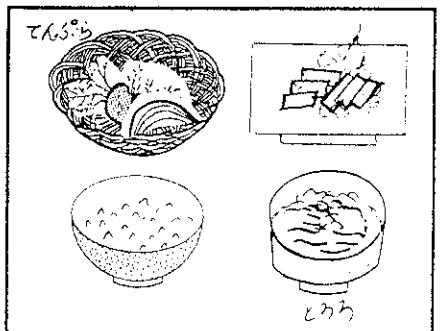
昼食



間食



夕食



あとがき

「健康の秘訣？特別なこと何もしたらんわね」最初の皆さんの返事はどの方も同じでした。しかし、話を聞いていくと一人一人の人生のドラマがあり、最初の言葉と裏腹に生きる力強さを感じました。

健康の秘訣は特別なことではなく、毎日の生活に馴染んでしまっていることの中にあるということでした。無駄のない生活、その為には動かざるを得ない。食品の使い方一つにとっても無駄がなく、不足しがちな栄養素を確保するための知恵。明日の英気をやしなうためにも睡眠をとらなければならなかった毎日。体質的なこともあるかもしれないが、親から習慣づけられた事を覚えてしまっているという感じがしました。「食欲がありますか」の問いに「食卓に座るのが楽しみながや」の返事、なぜなら、家族と顔をあわせて話できることが本当に喜ばしいし、食事もおいしいと話された。健康なお年寄りの回りには暖かく見守り、支える家族があり、地域の人があることも忘れてはならないことでした。

何もかも便利になった今の生活、自分達の生活のあり方を今一度考えてみる機会となりました。

(畑中 雅子)

「たっしやなひけつは何ですか？」という問いに、「なんもほんなたいしたことしとらんけども。」と話して下さった内浦地区の高齢者の皆さん。温かい笑顔で向かえて下さり本当に有難うございました。

「また、遊びにいらしね。」と手を振って見送って下さったその姿に、前向きに生きること、豊かな時も貧しい時もある中にあっても、感謝して生きる ことがいかに大切であるかを教えて頂きました。この出会いを大切に私にも一歩づつ前進していきたいと思っております。温かい笑顔で前向きに。

(中尾 恭子)

とにかく、皆さんよく体を動かされるのに感心した。

栄養調査では、食べ物の好き嫌いがほとんどなく、自然とバランスの良い食べ方をし、「腹八分目」を守って、暴饮暴食を慎むということが共通していた。

自分の生活リズムを乱さず、健康であろうと自身で努力されている点が印象に残った。

(角目 雅子)

高齢者の健康調査並びに食生活実態調査に際し、高齢者並びに家族の方々に一方ならぬ御協力を賜り深く感謝申し上げます。

お陰様で、珠洲における貴重な中高年者の健康指針を作成することができました。今、国は健康と高齢者像の新しいとらえ方として、健康とは「無病息災だけでなく、一病息災も健康である」とし、高齢者とその就業について老いてなお生産に加わり、心身の状況に応じて仕事（就業）を続け、社会の第一線から「なだらかな引退」をする生産人口であると提案しています。

要するに、新たな高齢者像とは「弱者」から「地域社会に寄与するマンパワー」であるとし、これが可能かどうかは、今後の課題であると言っています。今回の調査で私たちは国が提案した課題の可能性を立証することができました。

今後、調査で得られた指針の普及に努めると共に、高齢者の方々から学ばせていただいた、さわやかな老いに一歩でも近づけるよう、新たな老いを創める条件作りの努力をしたいと考えています。

（浜野 方子）

皆様の暖かい御協力により、ここに「珠洲健康談話」が出来上がりました。健康なお年寄りやその家族から、御多忙中にもかかわらず、いろいろな談話をちょうだいいたし又訪れた時も快く迎えて下さり、ここに厚く感謝申し上げます。この企画、運営につきましては所長柴田裕行をリーダーとし、珠洲市、内浦町の御協力を得てすすめました。健康談話に御協力をいただいた皆様や、御愛読下さる方々の今後の御健勝とご多幸を願っております。

（巧 芳子）

漁業をしている七五歳の方と、八五歳で野菜、花づくりをしている方を訪ねました。

共通していたことは、くよくよしないで明るく、とてもしなやかに日々を暮らしておられたことが印象に残っています。ずっと仕事に携わり義務感ではなく、楽しみながら続けておられることも、心身ともに健康につながっているようでした。見習いたいものだと思います。

（表 佐和）

日頃訪問といえ、精神、結核、難病等深刻な生活上の問題を抱えた方に接することが多かったのですが、今回、健康なお年寄りを訪問し健康の秘訣をお聞きしていると、経験したことのない楽しさを覚えました。

健康の秘訣は、食事、運動だけでなく、一人暮らしであっても、家族の絆を大切にし、それでいて、見事に精神的に自立しているということが素晴らしいと思いました。

出来るだけありのままに記録したつもりですが、一時間ほどの訪問なので、充分お伝え出来ない事をお許し下さい。

(春田 厚子)

「長寿の秘訣」を聴き訪ねて思うことは、感謝の気持ち忘れないことと、おごらず怠けずの姿勢の大切さである。簡単なようで実は難しい事を自然に実践されている珠洲の健康老人に習い、私も今後頑張って行きたいです。

(本間 雅代)

『珠洲健康談話』作成に際し、訪問を快く受入れ、ご協力下さった皆様、本当に有難うございました。

健康法を通して、様々な人生を聞かせて頂いたような気がします。老いて益々、働く事に楽しみを感じ、「一日がもつと長く欲しい。」と野菜作りに精を出す方がありました。また、信念を持った前向きな暮らしぶりは、健康なお年寄りに共通なものでした。生き生きとした皆様とお会いし、僅かながら健康談話に携われた事に感謝したい気持ちです。

より多くの方が、この冊子から改めて健康を考え、そして「自らの健康法」を築いていかれることを願っています。

(市塚真由美)



おわりに

四年前に県の長寿社会課に勤務していた頃、健康な老人（医療機関へ受診しない）の存在に気づき、いつか実態調査をと考えていました。

財団法人 大同生命厚生事業団研究助成金を申請したところ、審査員が、石川県出身とのことで運良く（？）助成して頂き、この談話が完成しました。業務担当者の尻をたたいて、また御老人達の協力でなんとかまとまりました。最初から楽しんで調査したのは私だけですが、担当者全員が、楽しかったし調査して良かったと思っています。

口に出さなくても分かれます。一番利益を受けるのは、紙代の出費に頭を悩ませていた庶務課を含めて珠洲保健所の職員のようにです。何故なら、健康な老人二十五人の中に公務員だった人はわずか一人でしたから。これからはきっと心を入れ換えて、こまめに体を動かして仕事をできるようにしましょう。

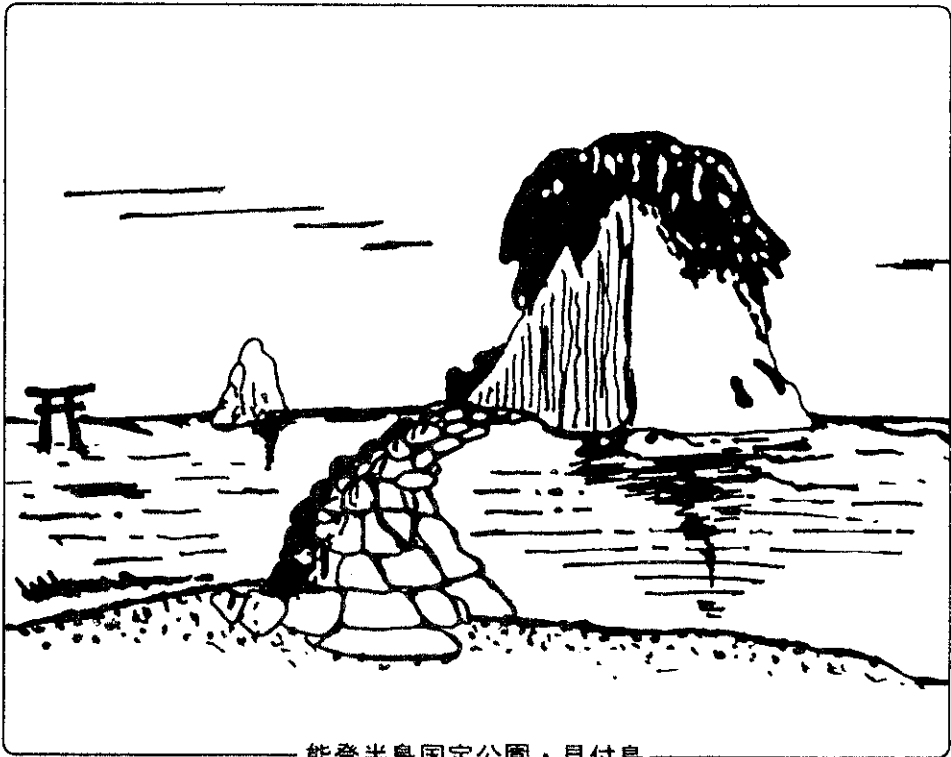
財団の方々、健康法を教えて下さった方々そして珠洲市、内浦町の保健課の御協力に感謝しております。（この研究は、財団法人大同生命厚生事業団からの「医療費を要しない老人の健康行動調査」の研究助成に負った。）

（柴田裕行）

◇ 栄發調査担当者	（珠洲市）	畑中 雅子
	（内浦町）	中尾 恭子
	（保健所）	浜野 方子
		角目 雅子
◇ 健康調査担当者	表 佐和	巧 芳子
	春田 厚子	本間 雅代
	市塚真由美	
◇ 編集担当者	岡越 初美	
◇ 指導監修	柴田 裕行	

発行 健康を考える住民つどい
 運営委員会
 編集 珠洲保健所（TEL84-1511）
 珠洲市宝立町鶴飼8）124
 印刷 平成五年十一月二十二日

珠洲健康談話
あれから五年



能登半島国定公園・見付島

はじめに

珠洲保健所で健康な老人の生活習慣を調べてから五年が過ぎました。老人達の健康を保つ秘訣を「私の健康法」にまとめました。その秘訣とは、食事の管理と日常生活でよく体を動かすこと、心を明るく持つことなどでした。それらを参考にしたらおかげで、毎年珠洲のトライアスロン大会に参加するほど私は健康になっています。

しかし、健康になればなるほど、気がかりなことが出てきました。それは、どんなに努力しても、肉体は弱り、健康だった人も、いずれ床に臥します。そうなっても、心を明るく保つことができるだろうか。何があっても心を明るく保つことが真の健康とすると、今の自分は本当に健康と言えるのかと不安になつてきたのです。

そこで、五年前に出会つた老人達は今どうしているのか、再び調べることにしました。床に臥している人、すでに亡くなつた人もいました。本人に直接、健康の秘訣を聞きなおしました。亡くなつた方には、その最期を家族に尋ねました。健康の秘訣は、前回と同じでした。

体の達人な人はもちろん、床に臥しても、ほとんどの方の心は、明るく元気でした。「そうか、そうだったのか」、やつと健康の秘訣の真意がわかりました。健康の秘訣を守ると、何があつても負けない明るい心が作られていくのです。そうすると、体は病んでも心まで病むことは無くなるのです。健康になろうと毎日努めること、それこそが健康の本当の秘訣

だったのです。

更に、健康になるために、忘れてはいけない条件があります。できる限り周りのために働くこと、ひとに親切にすることです。老人達は、皆、自分のなし得る仕事を持っていました。また、まわりへの暖かい心づかいを忘れていませんでした。周りが暖かく見守っているのは、そうやって築きあげた人間関係があるからです。

食事に気をつける、よく体を動かす、心を明るく持つなど、誰もがすぐに実行できることです。周りのために働く、人に親切にすることも、決して難しいことはありません。だから、誰でも健康になる資格を持っていると言えます。

この調査にご協力をいただいた健康老人とその家族の方々、本当にありがとうございました。大切なことを教えていただき心から感謝いたします。(この調査は、平成十年度の厚生省健康科学総合事業と大同生命厚生事業団の研究助成に負いました。)

平成十二年二月八日

能登中部保健所羽咋センター

柴田裕行

もくじ

(順不同)

目は薄なつたけど、何処も悪ないし、まだ居られるやろ……………	友貞 幸治 (珠洲市) ……	1
食事は決めた量で……………	山根 義男 (珠洲市) ……	2
家ほどこい所ないね……………	乙丸 久作 (珠洲市) ……	3
のんびりと生活しています……………	吉田 庄吉 (珠洲市) ……	3
三度の御飯をしっかりと食べ、体を動かしています……………	天満 フデ (珠洲市) ……	3
野菜づくりを楽しみに……………	澤田 キヨ (珠洲市) ……	4
今も太陽と共に生活をしています……………	向 伝吉 (珠洲市) ……	5
やっぱり力一杯手足を伸ばし野菜づくりをしています……………	角 すす (珠洲市) ……	6
長いこと生きると悲しいことにも出会わにやならんね……………	表 さつき (珠洲市) ……	7
健康の基本は食生活と運動から……………	宗田 宗一 (珠洲市) ……	8
妻と支え合って……………	米田 保作 (珠洲市) ……	9
米屋の仕事が達者な秘訣……………	砂山 長政 (珠洲市) ……	10