

(6) 資料

【資料1】記録用紙 5月: 普段の体重、歩数を確認するために行う。

ID:(), 氏名()

普段の体重と歩行数を調べてみましょう。(5月)

日	曜	排便	間食	体重 (測定場所: , 測定時間:) (kg)	歩数 (歩)	メモ
16	日	○	○			
17	水					
18	木					
19	金					
20	土					
21	日					
22	月					
23	火					
24	水					
25	木					
26	金					
27	土					
28	日					
29	月					
30	火					
31	水					

2週間を通じて気づいたこと

注)排便有:○、間食有:○、体重はの測定場所、時間を記入すること

1
2
3

【資料2】

記録用紙 6月、7月:

5月の結果を踏まえ、各自目標を設定し、達成度を評価する。

6月(6/1-6/30) ()

日	曜	排便	歩数	体重 (測定場所: , 測定時間:) (kg)	目標1	目標2	目標3
6/1	水				ストレッチ-ダンベル		
2	金						
3	土						
4	日						
5	月						
6	火						
7	水						
8	木						
9	金						
10	土						
11	日						
12	月						
13	火						
14	水						
15	木						
16	金						
17	土						
18	日						
19	月						
20	火						
21	水						
22	木						
23	金						
24	土						
25	日						
26	月						
27	火						
28	水						
29	木						
30	金						

注)排便有:○、体重は、起床後、トイレを済ませた後に測定。

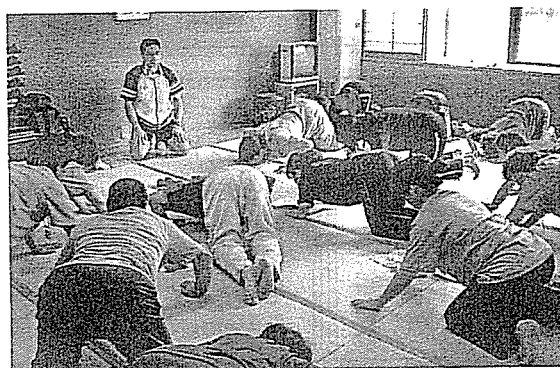
○の数	/33	/33	/33
(%) (%) (%) (%)			
△の数	/33	/33	/33
(%) (%) (%) (%)			
×の数	/33	/33	/33
(%) (%) (%) (%)			

コメント

(教室の様子)

・初回の運動教室の様子

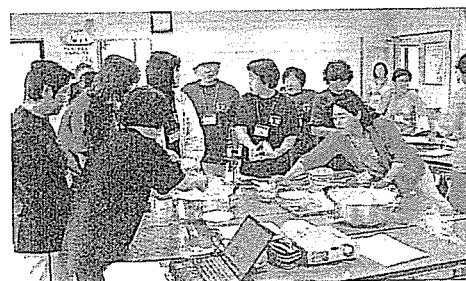
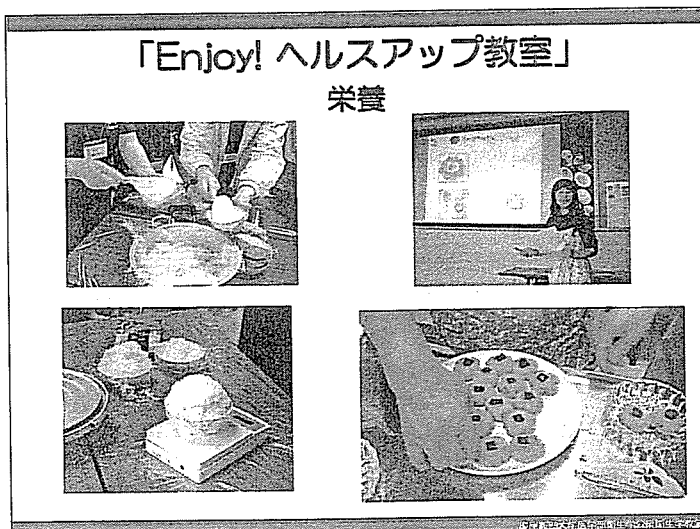
これは、Enjoy!ヘルスアップ教室で行われたときのワンシーンである。福井県立大学教授の柳田先生が、ダンベル体操、ストレッチ、ウォーキングのコツ等について理論と実技をわかりやすく説明した。



Enjoy!ヘルスアップ教室では、「運動」と「栄養」の二本柱で講義、実習を行った。

これらの写真は、「栄養」に関する講義・実習をした日のものである。

ふだん食べるご飯の重量とそのカロリーを把握すること、さまざまなお菓子や食品、料理のカロリーをご飯と比較しながら身につけるような講義を行った。調理実習では、一品100kcalの低カロリーで簡単につくれるお菓子を実際につくり、試食した。この絵は、将来栄養士をめざす学生が作ったお菓子のレシピを紹介しているところである。



・使用したスライド、資料など
(一部抜粋)

平成18年度
ENJOYヘルスアップ検定
メチルチェックつきこころ教室

ダイエット版

メタボリックシンドローム
《診断基準》

《ウエスト周囲径》
男性85cm以上
女性90cm以上

《下記の項目2個以上》

- 血糖値(空腹時): 110mg/dl以上
- 収縮期血圧: 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧: 85mmHg以上
- 中性脂肪(空腹時): 150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール(空腹時): 40mg/d未満

肥満に合併しやすい病気・異常

- 《呼吸器系》 気管支炎、心肥大・心臓血管障害、高血圧症
- 《内分泌系》 糖尿病、高脂血症、高尿酸血症(高尿酸)、痛風
- 《消化器系》 脂肪肝、胆石症、胃炎
- 《整形外科的疾患》 変形性関節症、腰痛症
- 《循環器系疾患》 心房性心房細動、心房性心房不全

正解3:
皮下脂肪と内臓脂肪、
皮下脂肪の方が落ちやすい。

①健康的な食生活
骨の外側の脂肪は薄く、内側にも脂肪は少ない。

②皮下脂肪型肥満
骨の外側の脂肪は厚いですが、内側は以外に脂肪は少ない。

③内臓脂肪型肥満
骨の外側の脂肪は薄めなのですが、骨の内側にたっぷりと脂肪が隠れています。

減量をめざすだけでなく、健康を維持する生活習慣をつくりあげる!

日常生活のどんな行動が体重増加につながっているのだろうか?

見直す!

体重増加の原因を解明し解決策を見つける!

実行する!

良い習慣が身につく! (健康増進!)

食習慣・食行動に関する結果

平均値
例

食生活リズム
食生活の質
食生活の量
食生活の頻度
食生活の多様性
食生活の満足度

3. 代理摂食
(もったいない喰い、付合い喰いタイプ)

食行動のポイント

一口味見。 → 結構なカロリー! 余ったものも食べちゃおう!

目の前に食べ物があると手が出ちゃう。

3. 代理摂食
(もったいない喰い、付合い喰いタイプ)

どうすればよい?

- ★ダイエット中だから!と丁寧に断る
- ★残り物はすぐに冷蔵庫などにしまう。
- ★家族の夜食に付き合うことが多い人は、自分の食器類(はしなど)をテーブルに置かない。
- ★周りの人の協力を得よう!

一口のエネルギー量

- コロッケ1/2個 100 kcal
- ぎょうざ1個 60 kcal
- ハンバーグ1/4個 100 kcal
- ゆで卵1/2個 40 kcal
- やきそば一口 40 kcal
- にぎり寿司1個 40 kcal

なぜ、脂肪がたまるの? (1) 原因は?

摂取カロリー > 消費カロリー

よそったごはんは何キロカロリー?

ごはん 1杯(100g)

1/2杯(50g) → 50g = 80kcal

100g = 160kcal

《ごはんの重量》g × 1.60 = 100 = () kcal

3つのお菓子、「ごはん何グラム分」?

- かりんとう(1袋) (???) kcal
- せんべい(2枚) (???) kcal
- チョコレート(1枚) (???) kcal

これ、全部80kcal

- おまんこ 29g
- せんべい 21g
- お餅 23g
- お餅 7枚 63g
- お餅 2枚 15g
- お餅 3枚 33g
- お餅 1枚 19g
- お餅 1枚 15g

調理法による違い

- しゃぶしゃぶ 180g 110kcal
- ホイル焼き 150kcal
- ムニエル 220kcal
- フライ 35kcal
- 照り焼き 180kcal

あなたならどちらを選ぶ?

アイスA vs アイスB

「1製品あたり」「100mlあたり」の表示に注意!

栄養成分表示 <100mlあたり>		栄養成分表示 <1製品(200mlあたり)>	
熱量	105kcal	熱量	225kcal
たんぱく質	0.0g	たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g	脂質	0.0g
炭水化物	0.0g	炭水化物	0.0g
ナトリウム	0.0g	ナトリウム	0.0g

表示に注意!! ナトリウムと塩分

栄養表示基準制度

食品の成分表示は、食品の成分を100gあたりで表示しています。

分厘にも注意!

ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 塩分量 (g)

間食、どうしても食べたいとき... ありますよね。

- 53kcal/2枚 (1枚)
- 75kcal/3枚 (1枚)

① 「わらびもち」

	1人分 (20g)	1人分 (40g)
エネルギー	525	1050
たんぱく質	1.56	3.12
脂質	0.0	0.0
炭水化物	200	400
ナトリウム	15.20	30.40

簡単にバランスのよい食事がとれる方法

主食・主菜・副菜の色(皿)をそろえる

黄 (主食) とは ご飯、パン、麺類など

赤 (主菜) とは 肉、魚、豆、大豆など

緑 (副菜) とは 野菜、海藻、きのこ類

料理の色を参考に3皿・3色(赤・黄・緑)そろえよう

おまけ
デザート・汁物

サラダ、野菜等(野菜)

おかず(主菜) ごはん・おにぎり(主食)

または

一皿で、主菜・主食の両方の要素を満たすもの

塩分摂取を減らす工夫

★酸味(ねぎ、にらなど)の風味を生かす。
⇒ 薄味でもおいしい!

★具を増やす。⇒ 汁の量が減る。

★「1日2杯まで」
もし、1.2%のみそ汁を1杯(200ml)飲むと
⇒ 塩分を2.4g摂取することに...

(配付資料一部)

夕食が早いときの食事の工夫

遅い時間(夜遅く)の夕食

空腹感からつい食べ過ぎてしまう(オーバーカロリー!!)

昼に比べ摂取したエネルギーを体脂肪として蓄える傾向がある。夜遅くに食事をすると体脂肪として蓄えられる分が多くなり、肥満につながります。

なるべく夕食は早い時間にとりましょう。夕食の工夫をして、なるべく身体に溜め込む脂肪を少なくしましょう!

① 夕方に軽い食事をとる

夕方の4~5時頃に食べ物を口にして満足することで、夜で食べ過ぎ(オーバーカロリー)も防げます!

オススメ給食リスト (目安量: 200kcal程度)

- (1個分)
- (3切れ)
- (大1本)
- (1/2個分)
- (1個分) P300k

② 遅い時間の夕食では夕方の食事を差し引いた低エネルギーの食事をとる。

(例) 夕飯: おにぎり1個(200kcal) 夕食: ご飯と野菜(100kcal) 昼かき。

③ 遅い時間の夕食は、消化のよい食事にする。

遅い時間に夕食をとる際は、昼食時間までに消化できる脂肪が多いので、消化のよい食品を中心がけましょう!

④ 遅い時間の夕食を低エネルギーに抑える。

脂肪のとり方を考えよう!

体も動かさずエネルギーをため込むのは、たんぱく質・炭水化物・脂肪の摂取です。脂肪のカロリーは、同じ量でもたんぱく質や炭水化物の倍以上に多いので、脂肪のカロリーを抑えることが脂肪の量を減らすことにつながります!

食品のコレステロール上昇度とたんぱく質の割合との関係

たんぱく質の割合 (%)	コレステロール上昇度 (mg/dl)
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20

① うまく選ぶ

脂肪1: 脂肪の少ない肉「グリーンゾーン」を選ぶ。「レッドゾーン」ほど脂肪が多く、血中のコレステロール値を上昇させます!

脂肪2: 油で揚げている食品に注意!

揚げ油、揚げ粉の量を減らしている食品が少なくありません。揚げ粉を減らしましょう。同じ揚げ粉でも揚げ油の量を減らしましょう。

中肉生肉 340 M4IX 355 390 100g 550 (kcal)

②けんこう教室

昨年同様、高血圧、糖尿病、高脂血症の各疾患についてけんこう教室を開催した。参加者はいずれの教室も約5名程度であった。

③職員研修会

高崎市保健福祉課の職員の方々を対象に健康、今回は「高血圧」に関する講演を道川が担当した。以下に使用したスライドを掲載する。

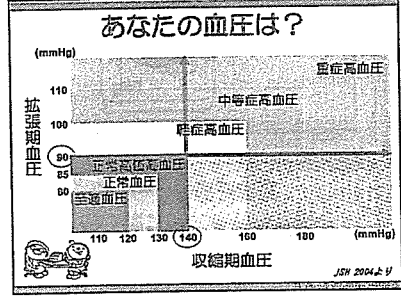
高血圧について

平成18年9月4日(月)
高崎市立向笠所保健福祉課のみなさまへ
慶應義塾大学医学部 衛生学公衆衛生学教室
道川 武敏 (みちかわ たけひろ)

血圧とは?

収縮期血圧

拡張期血圧



高血圧に合併する疾患

(脳) ? 脳梗塞 / 脳出血 / くも膜下出血

(その他) ? 眼底出血 / 大動脈瘤 など

(心臓) ? 狭心症 / 心筋梗塞 / 心肥大 / 心不全

(腎臓) ? 蛋白尿 / 腎不全

いずれも血圧低下が急むことで起こります!

高血圧はなぜ怖い?

気付かないうちに合併症が進行します

病

脳卒中の種類

脳卒中

血管が破れて出血

血管がつまって血が通わない

脳出血 やぶける

くも膜下出血 これまたやぶける 動脈瘤

脳梗塞 つまる

高血圧と心臓病

狭心症

心筋梗塞

可逆的 不可逆的

頑張る へばる

心肥大 心不全

高血圧と腎不全

正常

腎不全

機能しなくなる

高血圧の成因とは?

遺伝因子の影響 > 環境因子の影響 → 生活習慣

遺伝因子

環境因子

濃い味付けのものが好きだ!

野菜や果物はあまり食べない

運動不足だ!

Fat

仕事が忙しくてストレスがたまる

お酒が「大好き!」

たばこがやめられない

血糖値が高いといわれたことがある

さとう 300g

脂っこいもの最高です。

こんな方に、このうたいはあいませんか?

肥満

ストレス

運動不足

過度の飲酒

高血圧危険度check

味覚検査をやってみましょう!

ガラガラ

舌の先中央に、試験紙をのせます。

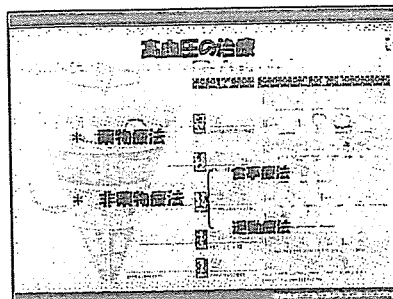
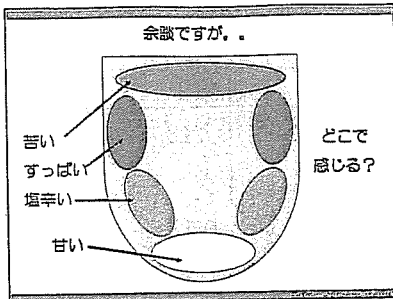
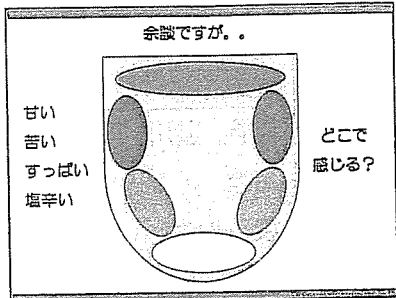
口を開けて、3秒たったら取り出します。

何か味を感じますか?

答えの塩分%です。

① 0% ろ紙の味	③ 0.8%
② 0.6%	④ 1.0%

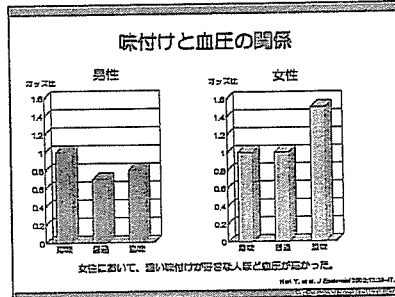
どこから「しょっぱい」と感じましたか? その答えが塩味の「閾値」です。



血圧をコントロールするための4本柱

生活習慣改善が高血圧の根本療法です

- ① 肥満対策: BMIを25未満に保つておく
- ② 減塩: 1日あたり減分量
- ③ 運動: 運動習慣
- ④ 減塩+カリウム摂取: Na/K摂取量比



問題

① 日本人が1日にとる塩分量は？
() g

② 塩分の目標摂取目安量は？
() g未満

問題

① 日本人が1日にとる塩分量は？
(12.3) g

② 塩分の目標摂取目安量は？
(10) g未満

塩分12.3gってどのくらい？

朝食: 4.2g, 昼食: 3.9g, 夕食: 4.2g, トンカツソース (2g), みそ汁 (1.5g)

塩分10gにするには？

朝食: 2.8g, 昼食: 3.4g, 夕食: 3.8g, トンカツソース (2g), みそ汁 (1.0g)

塩分摂取を減らす工夫

- ★薬味 (ねぎ、にらなど) の風味を生かす。⇒ 薬味でもおいしい!
- ★酢や香辛料を生かす。
- ★臭を増やす。⇒ 汁の量が減る。
- ★うまみを利用する⇒ だし割りしゅうゆ
- ★切り方、下調理の工夫
- ★かけじょうゆではなく、つけじょうゆに!
- ★マヨネーズ、ドレッシング、トマチソースなどを利用

食品中の塩分量

※1セント (塩分量) 毎粒: 大きじ1粒 (16g) = 1.0g

塩分の多いものから順に並べてみましょう!

- () ウィンナー 30g
- () しょうゆ (澁口) 14g
- () あじ (開干) 60g
- () きゅうりのぬか漬 30g

食品中の塩分量

※1セント (塩分量) 毎粒: 大きじ1粒 (16g) = 1.0g

正解!

- (4) ウィンナー 30g 0.6g
- (1) しょうゆ (澁口) 14g 2.3g
- (3) あじ (開干) 60g 1.1g
- (2) きゅうりのぬか漬 30g 1.6g

料理中の塩分量

塩分の多いものから順に並べてみましょう!

- () 幕の内弁当
- () 親子丼
- () 酢豚
- () ラーメン

料理中の塩分量

塩分の多いものから順に並べてみましょう!

正解!

- (1) 幕の内弁当 5.5g
- (4) 親子丼 2.9g
- (3) 酢豚 3.5g
- (2) ラーメン 4.7g

表示に注意!! ナトリウムと塩分

栄養表示基準制度

食品成分表示は、塩分量ではなく、ナトリウム量で表示されています。

ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 塩分量 (g)

表示に注意!! ナトリウムと塩分

標準栄養成分表

エネルギー	417 kcal
たん白質	10.3 g
脂質	18.3 g
炭水化物	52.7 g
ナトリウム	2.6 g
ビタミンB1	0.16 mg
ビタミンB2	0.21 mg
カルシウム	156 mg

1食(92g) 当たり

さて、塩分量は?

表示に注意!! ナトリウムと塩分

ナトリウム・・・2.6g

ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 塩分量 (g)

2600 (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 6.6 (g)

高血圧予防6か条

- ★塩分控えめ調味料で
- ★野菜・果物をたっぷり
- ★肥満解消
- ★1日30分以上歩行を目安に
- ★お酒はほどほどに
- ★禁煙実行

9-4 健康づくり活動の実際（高齢者）

高齢者・こどもを対象とした健康づくり活動の実際は、加齢による運動機能や感覚器障害の進行度を抑え、介護状態になる時期を遅くする、理想的には最期まで自立した状態で過ごせるようになるのが目標といえる。したがって加齢性の変化の現状を知り、それに即した健康づくりを考える、あるいは寝たきり状態の回避のために筋力アップや転倒防止教育が核となる。

対象	プログラム名称	内容	実施日
高齢者	転倒予防教室	地区の班長に呼びかけ、65歳以上を対象に、転倒の自己防止に関する講演を行った。公衆衛生学専門の整形外科医が担当し転倒による骨折や筋の廃用性萎縮が寝たきりの原因第一位であることを話した。また、骨折が疑われる際の応急処置方法を講演し、受傷時にも予後が良好となる方策について教育講演。	H18 7/18 H18 7/19
高齢者	福祉のつどい 「元気に長寿」	年一回の地区の「福祉のつどい」に（独）国立健康栄養研究所渡邊 昌理事長を招き健康生活習慣（運動・食事・禁煙・最後に薬）（生きがいと菜食、運動、病知らず）（亡己利他、自利利他、共生（ともいき））などの講演。	H18 9/13
高齢者	いきいきサロン	「いきいきと年を重ねましょう」をテーマに各区（合計8区）一回老化防止に関する健康教育講演。	H18 9月 から 10月
高齢者	にこにこ健診結果説明会 後半施行地区 (1,2,6,8区対象)	にこにこ健診とは、65歳以上住民全員を対象とした、運動機能・感覚器機能を中心としたベースライン評価活動である。平成18年9月までに全員を終え（訪問健診も含む）平成19年6月から2期目の経年的評価活動に入る。にこにこ健診結果説明会ではこの結果を地区ごとに開催し、個別指導も行っている。	H18 11/29 (6区) H18 11/30 (8区) H18 12/6 (1区) H18 12/7 (2区)

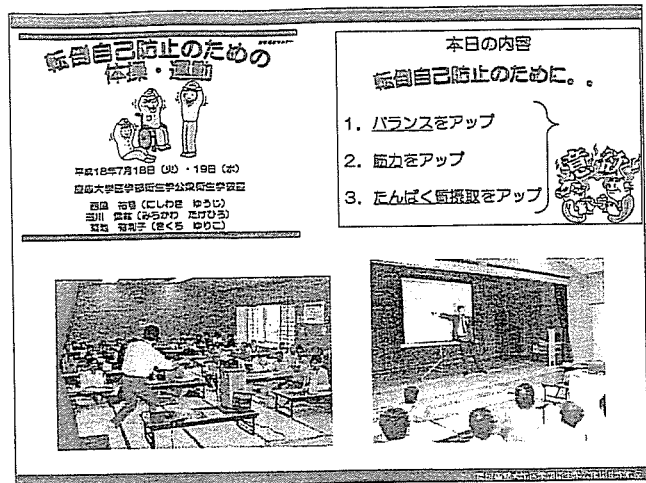
④転倒予防教室 「転倒自己防止」

日時：平成 18 年 7 月 18,19 日

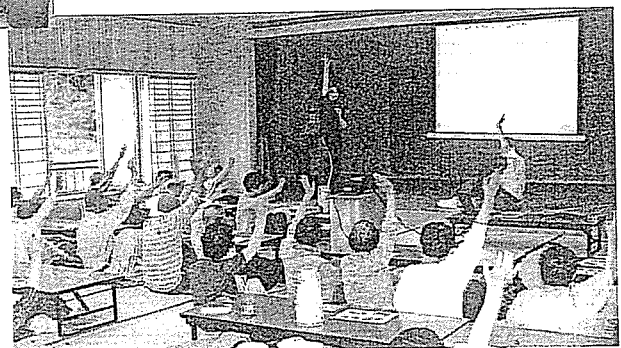
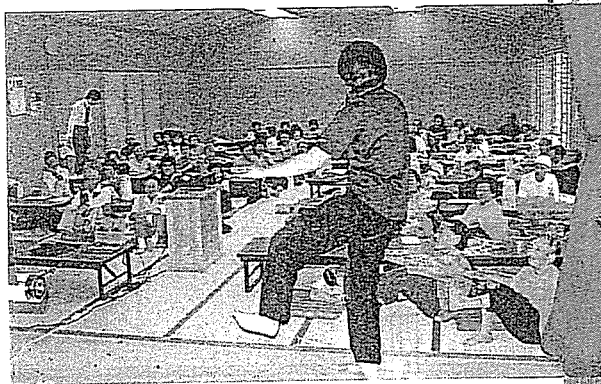
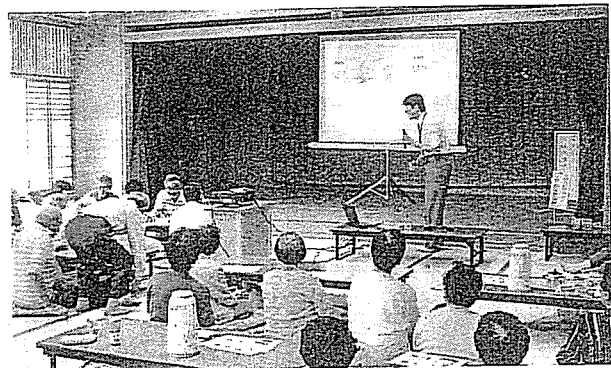
総合福祉センター

テーマは、「転倒自己防止のための体操・運動」で、転倒自己防止のための三つのアップについての講演・実技を行った。西脇、道川による転倒予防に関する熱の入った講演の様子である。

今回からは、倉渕町(旧倉渕村)の住民だけでなく、高崎市市民の参加もみられ、2日間にわたり、たくさんの住民が講演会に参加した。

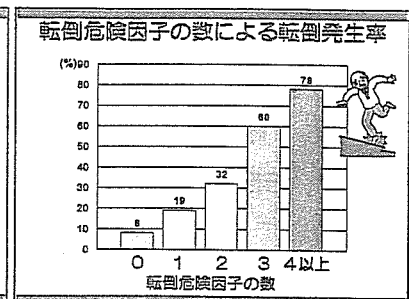
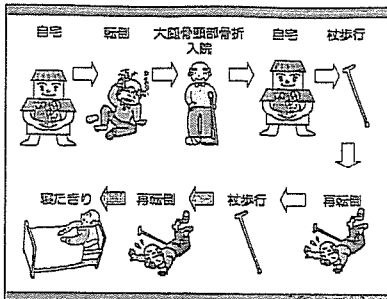


以下にそのときの様子を示す。



転倒自己防止のための 体操・運動

平成18年7月18日(火)・19日(水)
 慶応大学医学部衛生学公衆衛生学教室
 西田 祐樹(にしわき ゆうじ)
 堀川 武敏(みらかわ たけひさ)
 堀池 有利子(ほりいけ ゆりこ)



「転倒」って??

完全にバランスを崩してしまい、手あるいは、臀部などの身体の一部が床面についてしまうこと。

バランスを崩してももとの姿勢に立て直すことができた場合は、「転倒」ではありません。

本日の内容

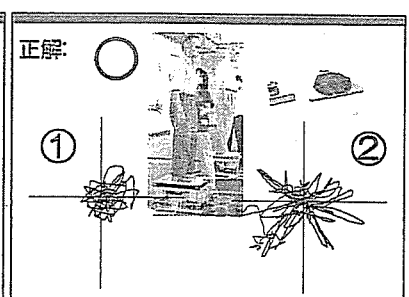
転倒自己防止のために。

1. バランスをアップ
2. 筋力をアップ
3. たんぱく重摂取をアップ

する方法を学ぼう!

まずは、
転倒しやすい理由を知ろう!

問題：
高齢になると平衡(バランス)感覚が低下する。



片脚起立の検査風景

雪のにっこに健診(1,2,6,8区)で「バランス」を検査しました!

片脚起立時間を測定してみましょう!

「チャレンジ!」

転倒予防につながる片脚起立時間の提唱

- ・ 60歳代後半：40秒以上
- ・ 70歳代前半：30秒以上
- ・ 70歳代後半：20秒以上

簡単にできる!
バランスアップ! 訓練
～片脚立ち～

「注意」
柱、壁などすぐにつかまれるものがあるところで行いましょう!

簡単にできる!
バランスアップ! 訓練
～片脚立ち～

音程にやってみましょう!

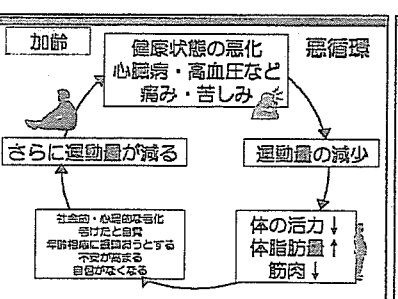
左右1分ずつ
1日3回

本日の内容

転倒自己防止のために。

2. 筋力をアップ

する方法を学ぼう!



気づかないうちに弱っているかも!?

日常生活をいつまでも自分で過ごすために必要な筋肉(立つ・歩く・座るなど)

特に足の筋肉

転倒予防にもっとも大切な筋肉は、

と

である。

歩くとき、
足のかかとから着きますか？
足のつま先から着きますか？
足全体で着きますか？

高齢者と若者の歩行姿勢

背中が曲がる
視野が狭くなる

筋力低下
↓↓
? すね足
? つま先

ひざの曲がりが悪い。
つま先が上がりにくい。

転倒予防に必要な足の筋肉

? すね
? もも

筋力アップ！
トレーニング

すねトレ

ももトレ (1)

◎壁際ですわり、膝く同膝を立てる。
(壁がないところで行う時は背中が丸くならないように)

◎右手を伸ばして右膝の上ののせる。
◎手を蹴り上げるようにする。(左も同様に)
目安：1セット 10回
1日2~3回

ももトレ (2)

◎背中が丸くならないようにする。

◎足を伸ばしたまま、足を床から少しあげて5秒間保つ。(息は止めないように) 反対足も同様に。(壁がない人は壁をせしない)

本日の内容

転倒自己防止のために。

する方法を学ぼう！

3. たんぱく質摂取をアップ

ふだん、どんな食生活？

ふだん、どんな食生活？

ふだん、どんな食生活？

①

①と②どちらのパターンが多い？

②

ふだん、どんな食生活？

偏った食事になっていませんか？

? 単一のものだけ

? 食べやすいものだけ (糖質↑野菜↓果物↓)

? 味の汁の濃いもの (塩・砂糖)

? 食欲低下...

不足しがちな栄養素

△たんぱく質

△ビタミンB群

△鉄・カルシウム

△食物繊維

など

徳川家康

庶民は、肉食禁止！

わしは、「菜食い」

牛肉の味噌漬け

体のたんぱく質

たんぱく質 約20%

水分 約60%

脂質 約15%

不足しがちな栄養素

たんぱく質

体の筋肉や血、抵抗力をアップさせるために重要な栄養素です！

たんぱく質の栄養価

アミノ酸 (20種類)

9種類

必須アミノ酸

? 体内でつくることができない
? 食物から摂取しなければいけない！

問題：効率よくたんぱく質を身体に取り入れることのできる食品はどれ？

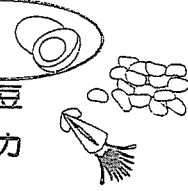
1. 卵

2. 大豆

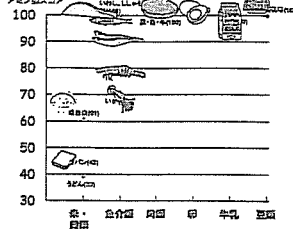
3. イカ

答え：たんぱく質を身体で効率よく利用することのできる食品はどれ？

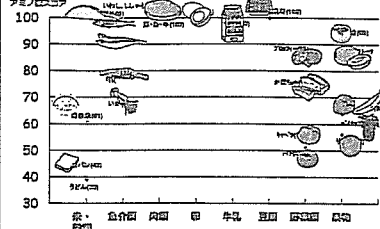
1. 卵
2. 大豆
3. イカ



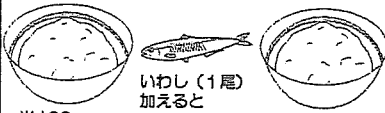
得点が高いほど、体内で効率よくたんぱく質を利用できる食品なんです！



得点が高いほど、体内で効率よくたんぱく質を利用できる食品なんです！



たんぱく質の補足効果



いわし(1尾)加えると

米100g
たんぱく質 6.8g → 28.1g
アミノ酸スコア 61 → 100
不足しているアミノ酸：リジン → 不足しているアミノ酸：なし

小田岩蒸し



うどんの茶碗蒸し

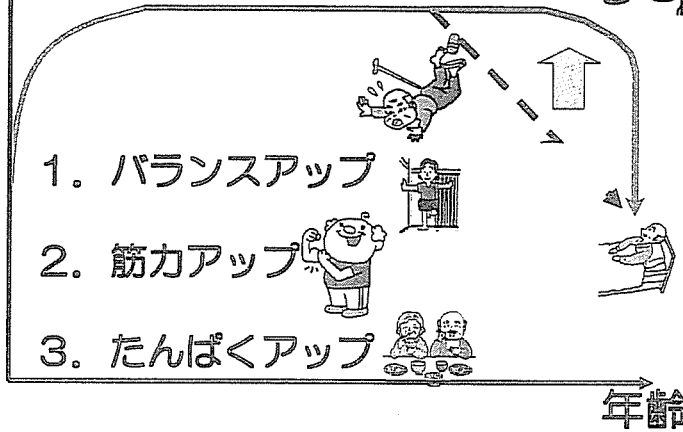


転倒防止のための3つの「アップ」

1. バランスアップ
2. 筋力アップ
3. たんぱくアップ

幸齢者をめざして

健康度



⑤ 福祉のつどい「元気に長寿」

日時：平成 18 年 9 月 13 日 午前

場所：中央公民館 2 階ホール

講師：(独) 国立健康栄養研究所 渡辺 昌 理事長

昨年同様、会場となった公民館 2 階のホールは、ほぼ満員となり、渡辺先生の話に熱心に耳を傾け、「うんうん」とうなずく姿が印象的であった。
以下に使用したスライドと配付した資料を掲載する。

・配付資料

2006.9.13 (水)

「元気に長寿！」の秘訣

一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後に薬

生きがいと、菜食、運動、病い知らず

亡己利他・自利利他・共生（ともいき）

★食事と運動：こうしよう！★

- ✓ 満腹まで食わない → 20歳の体重に！
- ✓ 間食避ける（特に夜食）
- ✓ 脂身、脂肪を避ける → 無くても20%近い
- ✓ 塩を少なく → 無塩食でも2gはとっている
- ✓ 野菜と果物 → 300-400gは摂る
- ✓ 一日一万歩 → 30分の歩行では6000歩
- ✓ 週一回は汗かく運動を

生涯をつうじた健康づくり

渡辺 昌 (独) 国立健康・栄養研究所

・スライド

元気に長寿！

平成18年度福祉のつどい
2006.9.13 (水)
中央公民館

渡辺 昌
(独) 国立健康・栄養研究所

日本人の寿命の変化

年	男性 (歳)	女性 (歳)
1947	70.8	74.6
1950	71.0	75.0
1955	72.0	76.0
1960	73.0	77.0
1965	74.3	78.0
1970	75.0	79.0
1975	76.0	80.0
1980	77.0	81.0
1985	78.0	82.0
1990	79.0	83.0

死因

死因	割合 (%)
がん	23.6%
心臓病	15.4%
脳卒中	14.3%
糖尿病	1.3%
高血圧	0.7%
その他	38.8%

生活習慣病 全体でおよそ6割

1,000 kcal/日×8週間の過食実験における 体脂肪量の増加とエネルギー消費量の変化

(Levano, Scianca, 1999)

1,000kcal/日の余分なエネルギーは、

1. 体脂肪 39%
2. 運動以外の身体活動 33%
3. 食事誘発性体熱産生 14%
4. 基礎代謝 8%
5. 除脂肪 4%

また、体脂肪があまり増加しなかった人は、
運動以外の身体活動量が增加していた。

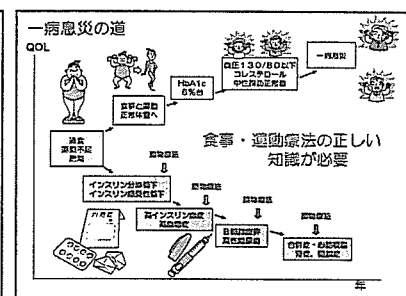
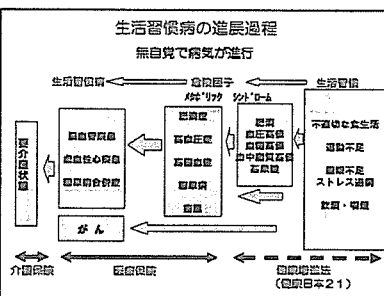
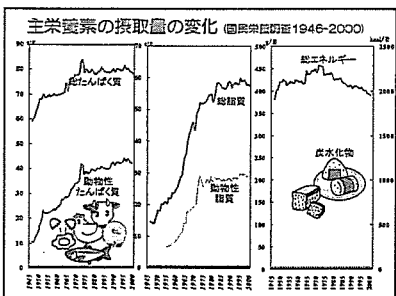
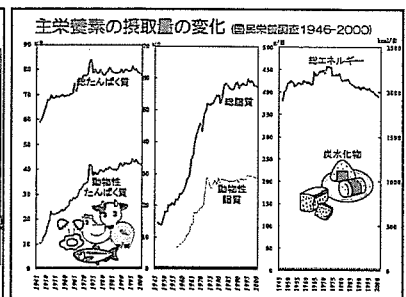
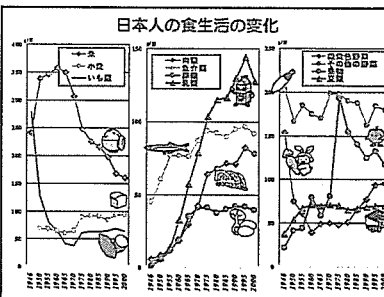
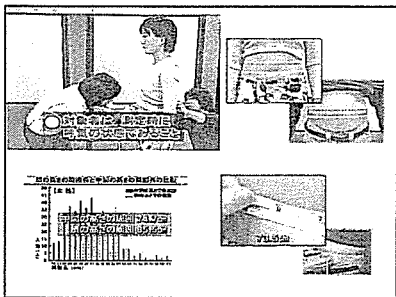
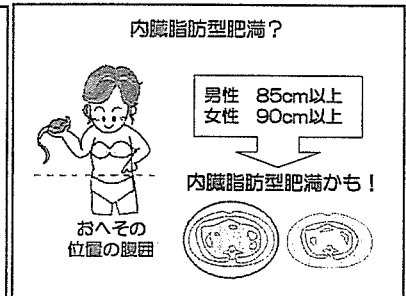
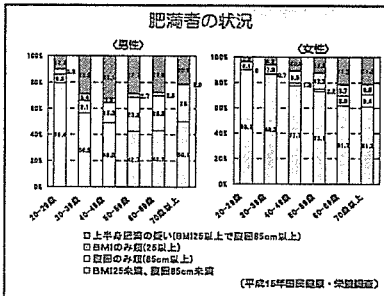
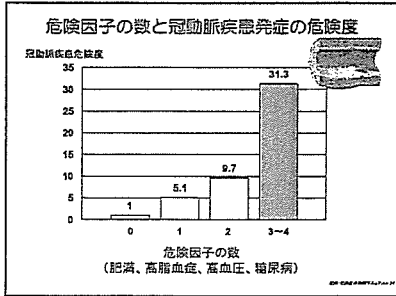
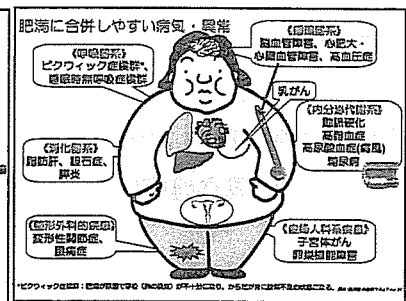
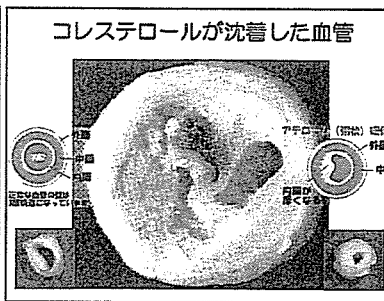
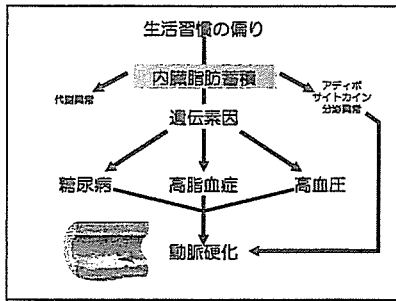
メタボリックシンドローム

《診断基準》

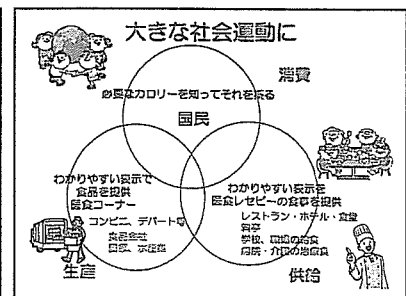
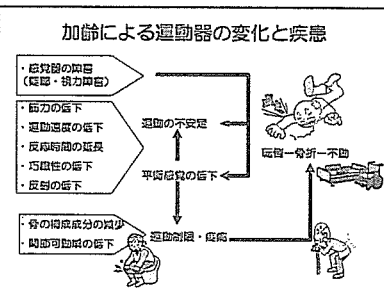
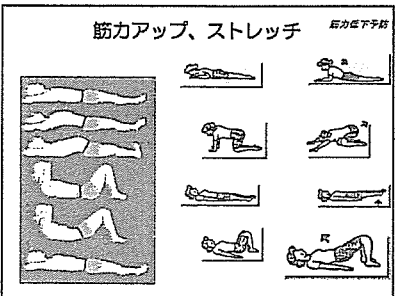
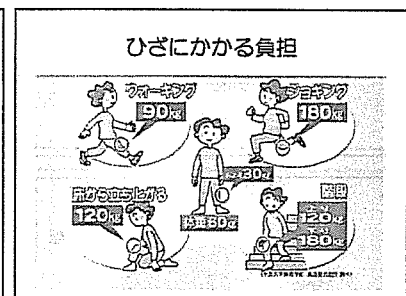
《ウエスト周囲径》
男性85cm以上
女性90cm以上

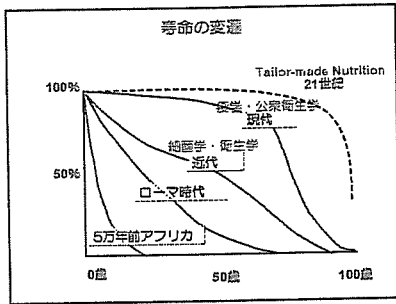
《下記の項目2個以上》

- 血糖値(空腹時)：110mg/dl以上
- 収縮期血圧：130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧：85mmHg以上
- 中性脂肪(空腹時)：150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール(空腹時)：40mg/dl未満



- ### 食事と運動:こうしよう
- 満腹まで食べない—20歳の体重に!
 - 間食避ける、特に夜食
 - 脂身、脂肪を避ける—無くても20%近い
 - 塩を少なく—無塩食でも2gはとっている
 - 野菜と果物—300—400g摂る
 - 一日一万歩—30分の歩行では6000歩
 - 週一回は汗かく運動を
- 一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後が薬





高齢化社会の心配は杞憂？

	高齢化指数 高齢人口/生産年齢人口 x 100	就労人口比率 生産人口/全人口
1920-60	8~9	1920 0.462
1989	16.7	1980 0.477
2021	23.6	2025 0.477

百川俊之、高齢化社会の設計、中公新書

1990年の65歳の死亡率は、
1960年の56歳、
1930年の50歳に相当！

生きがいと、菜食、運動、病い知らず

一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後に薬

生涯をつうじた医療づくり

- 亡己利他
- 自利利他
- 共生（ともいき）

「あの日が出発点」
不問生医師、今は運動と運動を愛し日々
返現 若杉み（63） 東京医科大学

asaht.com

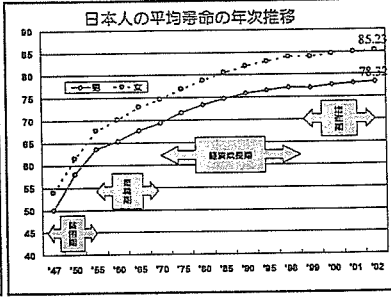
薬なし 食事と運動で 糖尿病を治す

糖尿病は 薬なしで治せる

日本人の寿命の変化

時代	出生時平均寿命	15歳からの平均寿命	M	F
縄文時代	14.6歳	15歳からの平均寿命	16.1	16.3
700年(奈良)	20歳未満			
平安時代	20歳			
1600年頃	30歳	20歳時の平均寿命	36.8	29
1891-98	42.8	1726-1775	42.7	44
1947	50.1		54.0	
1959-60	65		70	
1990	75歳		80歳	

出典：国勢調査、国勢調査の人口動態、国勢調査の人口動態、国勢調査の人口動態、国勢調査の人口動態、国勢調査の人口動態、国勢調査の人口動態



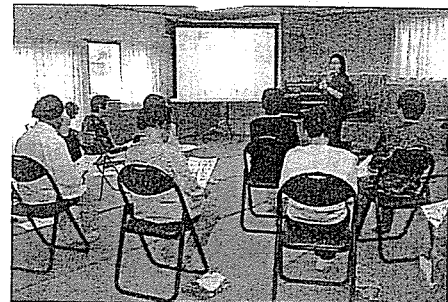
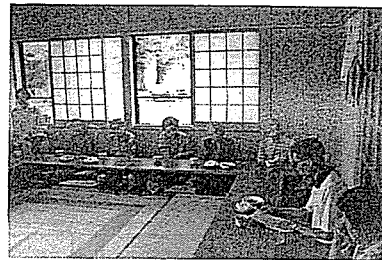
⑥ いきいきサロン 「いきいきと年を重ねましょう！」

場所：1~8区までの各区公民館（全8回）

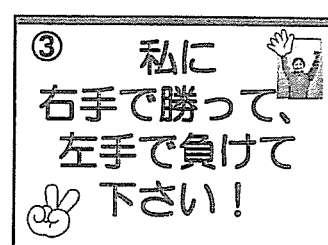
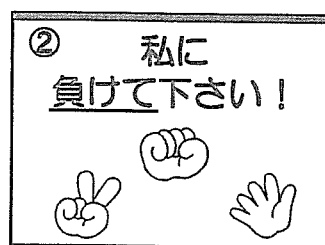
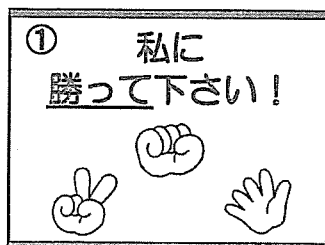
目的：日頃閉じこもりがちな高齢者が仲間づくりや交流をすることにより、
孤独感や不安感の解消を図るとともに、介護予防等の促進に努め、
いつまでも元気にいきいきと地域で暮らせることを目標とする。

各区の公民館で行われたいきいきサロでは、社会福祉協議会の担当者と共に慶應大から4名のスタッフが各公民館を訪問し、講演、レクリエーションを企画・実施した。今年度のいきいきサロは、「イキイキと年を重ねましょう」「幸せに年を重ねる幸齢者を目指しましょう！」をキャッチフレーズに楽しく講演・体操やじゃんけんのレクリエーションを実施した。

実施期日	実施行政区	参加者人数
平成18年9月19日	3区	15名
平成18年9月22日	7区	37名
平成18年9月25日	2区	23名
平成18年9月26日	4区	15名
平成18年9月28日	1区	18名
平成18年9月29日	6区	36名
平成18年10月3日	8区	13名
平成18年10月6日	5区	19名
計	8箇所	176名



実際にいきいきサロンで行ったじゃんけん大会を紹介する。



「勝つ」ことは容易ですが、「負ける」ことは案外難しく、「グー・チョキ・パー」を認識してから右手と左手が異なる動作をするのは、さらに難しいことを楽しく経験できるレクリエーションの1つである。

以下に使用したスライドと配付資料を掲載する。

・スライド (一部)

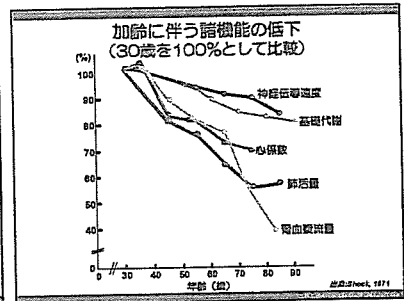
いきいきサロン

慶応大学医学部衛生学公衆衛生学教室

日時	場所	講師	受講料
9/10 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額
9/22 (金)	保健会館	藤田 隆雄	定額
9/29 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額
10/6 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額
10/13 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額
10/20 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額
10/27 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額
11/3 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額
11/10 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額
11/17 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額
11/24 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額
12/1 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額
12/8 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額
12/15 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額
12/22 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額
12/29 (木)	保健会館	藤田 隆雄	定額

本日の合言葉

イキイキと 年を重ねましょう!



年を重ねるとともにさまざまな機能が低下

そこで大切なことは?

刺激!

1. 外に出よう。(人と会おう)
2. 口・頭・手を使おう。
3. 体を使おう。

突然ですが。。。

次の「3つ」の言葉を 頭の片すみに 記憶しておいて下さい。

梅 (うめ)

犬 (いぬ)

自転車 (じてんしゃ)

突然ですが。。。

次の「3つ」の言葉を 頭の片すみに 記憶しておいて下さい。

そこで大切なことは?

刺激!

1. 外に出よう。(人と会おう)

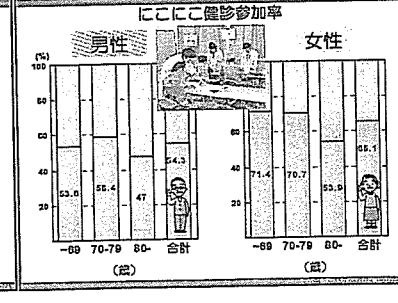
高齢者 (65歳以上) の健康

にこにこ健診・訪問調査の結果より

「にこにこ健診」 「訪問調査」 参加しましたか?

にこにこ健診 65歳以上の方を対象とした「春の健康診断」

平成17年度	男性	女性	計
65-69歳	33	67	100
70-79歳	102	128	230
80-84歳	42	70	112
85歳以上	5	6	11
計	182	269	451



⑦ にこにこ健診結果説明会

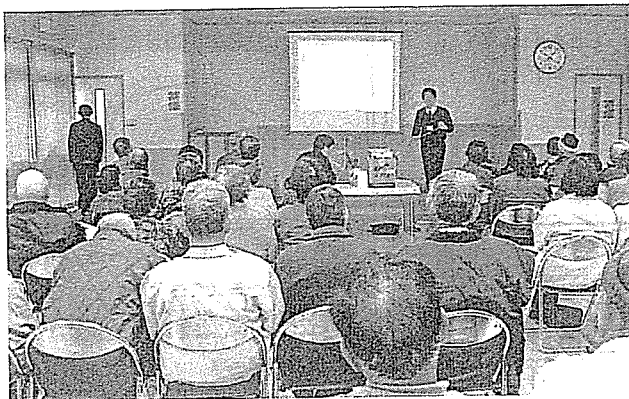
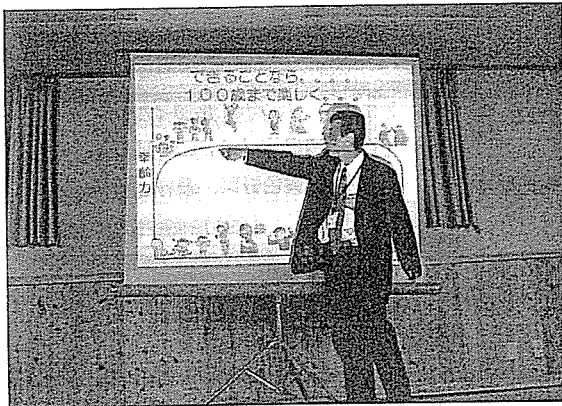
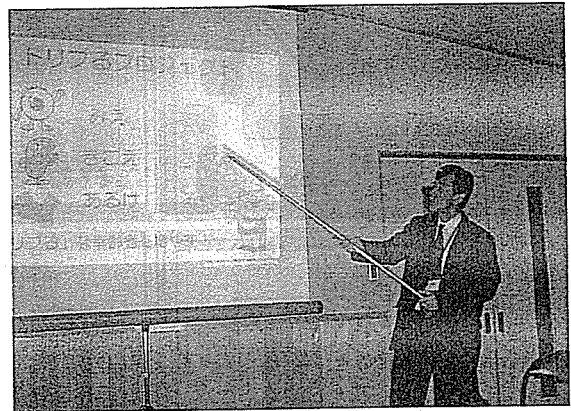
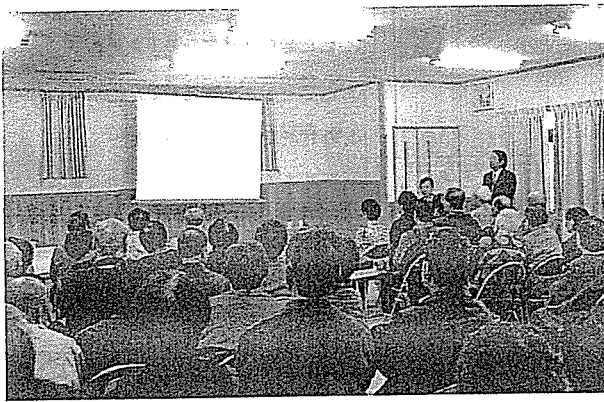
日時：平成18年度にこにこ健診結果説明会を
1,2,6,8 区の公民館で行った。

そのときの様子とスライドを下記に示す。

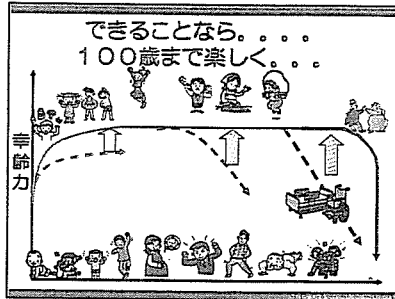
平成18年度
にこにこ健診結果説明会



11月29日(水):6区
11月30日(木):8区
12月 6日(水):1区
12月 7日(木):2区



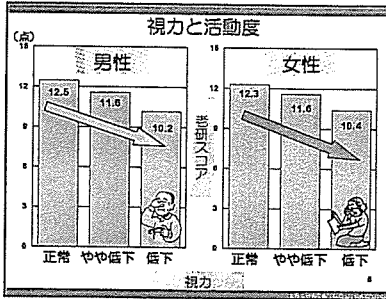
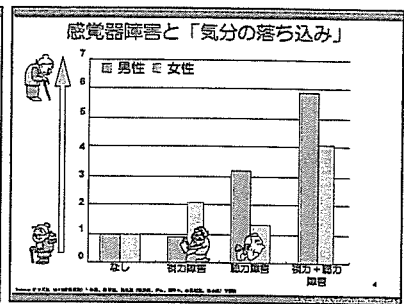
・使用したスライド（一部）



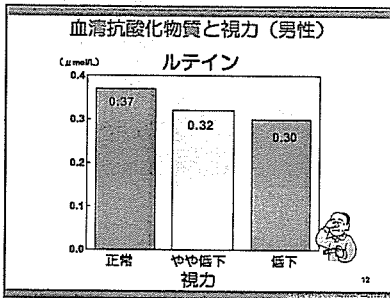
トリプるプロジェクト

みえる
きこえる
あるける

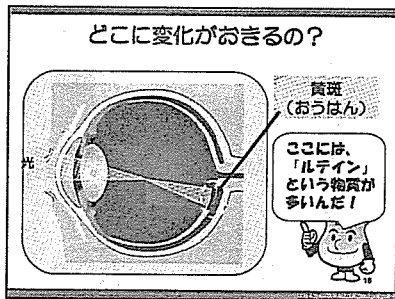
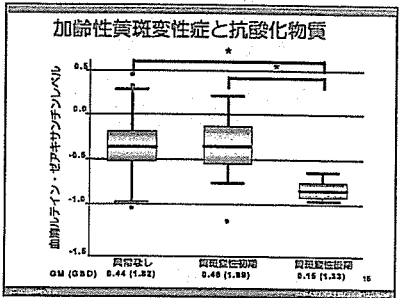
「トリプる」な幸福を増やす!



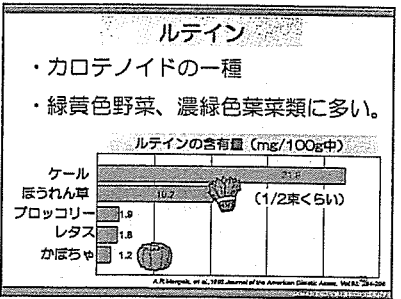
- ### 本日の内容
1. いきいき「みえる」ために
 2. にこにこ「きこえる」ために
 3. はつらつ「歩ける」ために
 4. 幸せに齢を重ねるために



- ### 高齢者の失明の原因
- ・緑内障
 - ・白内障
 - ・糖尿病網膜症
 - ・加齢黄斑変性症 (50歳以上で0.7%*)
- *米国では、1位
*日本でも増加し始めている



- ### 活性酸素を防ぐには?
- ・体内の抗酸化物質を増やす。
 - ・禁煙
 - ・ストレスをためない。
 - ・紫外線対策 (サングラスなど)

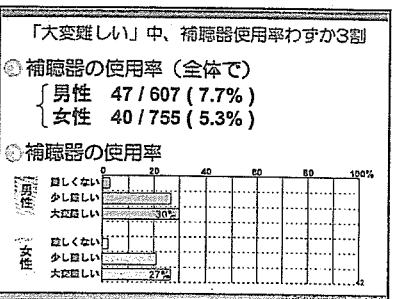
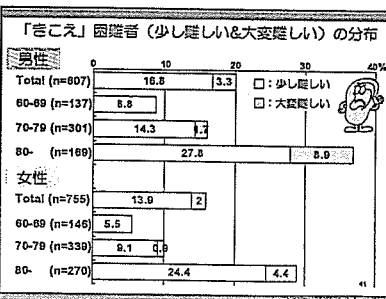
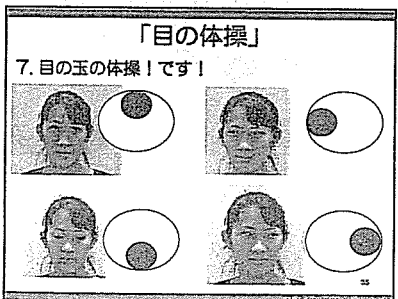


【材料 (2人分)】

- ほうれん草 1束: 約100g
- ニンニク: 2片
- しょうゆ: 少々
- 油: 少々

ほうれん草: βカロテン、ビタミンCが豊富!
にんにく: 滋養強壮!

「目」によいからといって、ほうれん草やサプリメントばかり摂っては栄養が偏ります!



加齢による聴覚の実生活での不自由

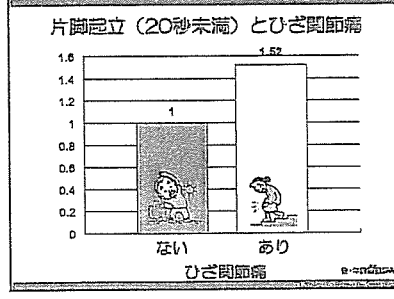
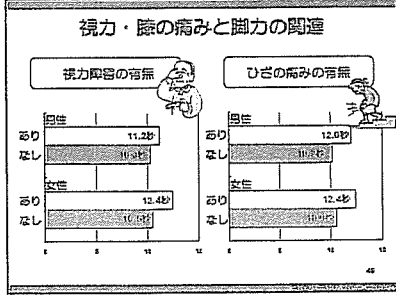
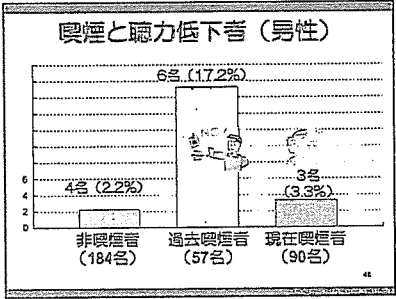
- 1 電話をかけた後、電話をとることが面倒になる
- 2 人と会って話をすることが面倒になり、孤独になりやすい
- 3 友人や親類や近所の人を訪ねたり飲み会のやめあがり参加を避ける
- 4 ラジオやテレビは音量を大きくしてしまうために一層に聴きにくい
- 5 家族にすら話をすることが面倒になる

加齢による聴覚の予防

1. 騒音曝露を避ける
2. 生活様式 (喫煙)
3. 生活様式 (栄養) 抗酸化物質?

加齢による聴覚の対処

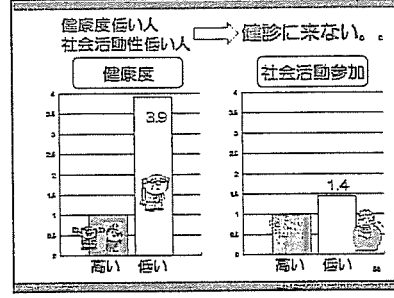
1. 適切な補聴器 (専門医の診断)
2. 周囲の理解



自宅でも簡単にできる！ バランスアップ！ ～片脚立ち訓練～

「注意」
注、要領どおりにやると
効果があるところを
行いましょう！

左右1分ずつ
1日3回

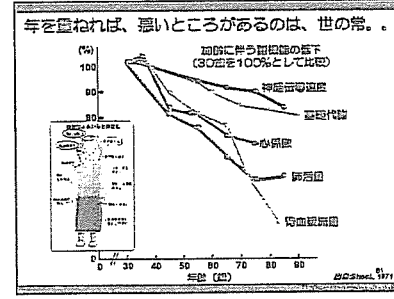


トリプるな幸齢者になりましょう！

みえ る
きこえ る
あるけ る

健診

悪いところを探す! ?



倉沢のここにご健診

良いところを探す!!

私の足、寝転ぶより 寄って!

倉沢のここにご健診

健診に参加して、自分の良いところ探しませんか?