



いつまでも生き生きと

健康生活



わが国は、生活環境の改善や医学の進歩などにより、世界有数の長寿国となりました。これからは、生活習慣病などを防ぎ、いかに健康で長生きできるかが重要となります。今回は、運動と栄養面から、主に高齢者を対象とした健康維持の方法についてご紹介します。

＜健康クラブさくらんぼ



△「健康と福祉のフェスティバル」の健康ウォーキング大会と体前屈検査

高齢社会と介護保険制度

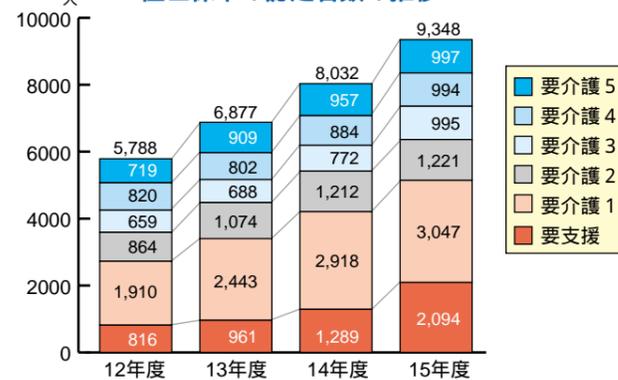
平成15年の本市の高齢化率（65歳以上の高齢者が人口に占める比率）は21.7%で、全国平均の19%を上回っており、年々増加傾向にあります。

このような高齢社会の到来に伴って、介護を必要とする高齢者も増加し、これらに対応するため、平成12年4月に介護保険制度が導入されました。本市においても、この制度はおおむね順調に進んでいます。一方で、介護を要する人の数は年々増加傾向にあり、中でも比較的要介護度の低い要支援（注）と要介護1の認定者数が増えています。（表参照）

今後は、多様化する介護サービス要望にこたえる体制の一層の充実とともに、足腰の弱っている高齢者の筋力向上トレーニングや栄養状態の改善などにより、要介護者・要支援者の増加と要介護度の悪化を抑え

ることも大切になってきます。（注）要支援とは、介護が必要な状態とは認められないが、社会的支援を要する人。

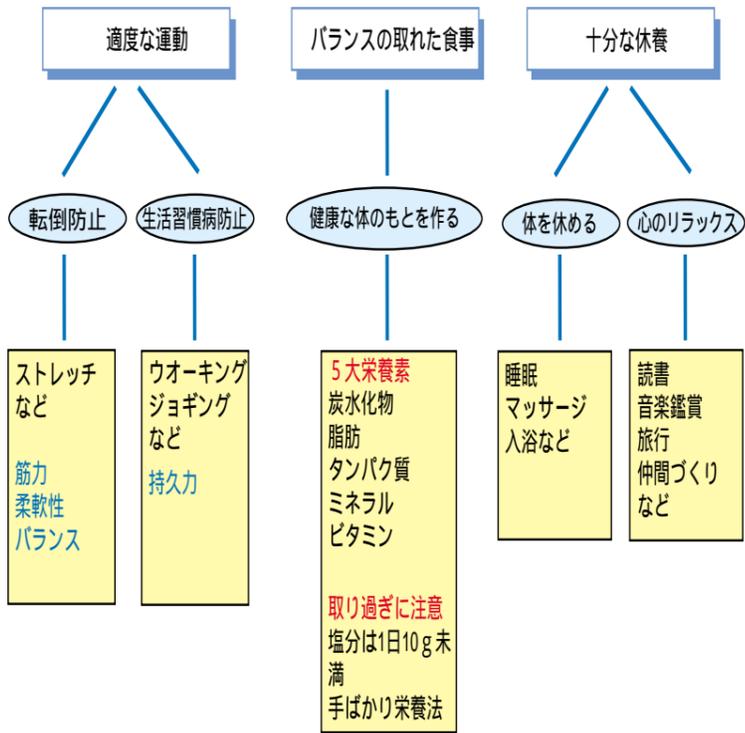
佐世保市の認定者数の推移



健康な生活を送るための3原則

わたしたちが健康を保つには、適切な運動、バランスの取れた食事、十分な休養の3つが必要です。

このうち運動は、筋力向上と、体の柔軟性やバランス維持能力、持久力を付けるよう総合的に行う必要があります。食事は、自分に適切な量や必要な食品を知り、主食、主菜、副菜を毎日の食卓にそろえて、バランスの取れた栄養を取るようしましょう。また、休養には、睡眠、マッサージ、入浴などにより体を休めることと、読書、音楽鑑賞、旅行などによる心のリラック



バランスの取れた食事

食事の基本は、バランスのよい栄養を取ることです。「主食」は、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質性エネルギーの供給源となります。「主菜」は、魚や肉、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、血や肉などを作るタンパク質と脂肪の供給源となります。「副菜」は、野菜などを使った料理で、体の調子を整えるビタミン、ミネラルなどの栄養素を補います。いろいろな食品をバランスよく選びましょう。また、高齢者になると、運動量も基礎代謝量も減ります。食べ過ぎな

いように工夫しましょう。（手ばかり栄養法）

一日に食べる量（例）



男性シルバー料理教室



食事による生活習慣病改善などを目的とした「男性シルバー料理教室」は、地区公民館などで年に約20回開催されています。昨年12月3日は南地区公民館で催され、50歳代から70歳代までの23人が参加しました。

この日の講師は石橋栄養士。献立は「青梗菜と春雨のスープ」と「アジと千切り野菜のおろしソースかけ」のほか2品で、栄養のバランスが取れています。料理のポイントは塩分控えて薄味、調味料は計量スプーンなどで正確に計ります。量も「手ばかり栄養法」を参考にしています。レシピ（調理説明）を見ながら、千切りにする人、煮込む人など共同作業で手際よく進んでいきました。見事な料理が出来上がると試食会となり、舌鼓を打ちながら会話も弾みました。