

ユース

いつ
何時でも

何歳から
でも

簡単に



編集/
住民自治課

\ 突然ですが /
あなたの将来の夢は
何ですか？



想像して書いてみよう!

特集

人生をプロデ

自分の足で
世界のおいしいご飯
を食べに行きたい!!♡

85才まで
元気に歩く。

いつまでも
自分の事は自分で
でき旅行に行け
る体力でいたい。

まちの皆さんにも聞いてみました！

コロナおさまったら
もう1度海外旅行
にアレンジしたい。
旅行でなーり
たい人ある。

フランスに行く
食事を楽しむ！

身近な人を
笑顔にする

夢をかなえるためには健康であることが大切！

でも
ちょっと待って！



いつまでも**健康**でいられる
自信はありますか？

もしかしたら あなたも健康リスクを 抱えているかも？

日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳血管疾患。

これらは「生活習慣病」に含まれる病気です。

生活習慣病の発症には「食生活の乱れ」「運動不足」「ストレス」などの生活習慣が深く関係しているといわれています。

健康を維持するためには、生活習慣を整えることが大切です。

下のグラフは、生活習慣などの状況を性別、年齢別に表したものです。

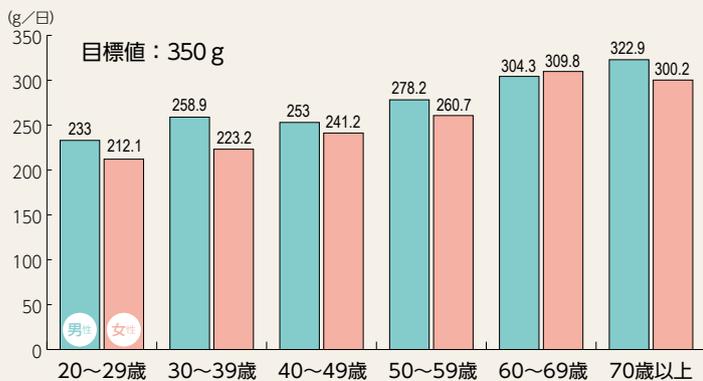
自分の生活習慣と照らし合わせて、健康リスクについて考えてみましょう。

健康とは…

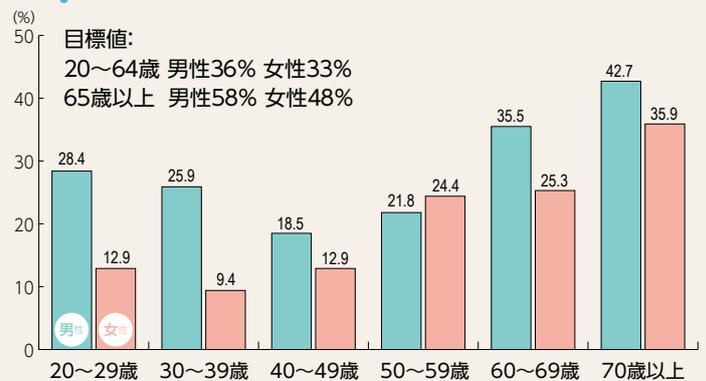
「肉体的、精神的、社会的にすべて満たされた状態であり、単に病気ではない、弱っていないということではない」との旨が世界保健機関(WHO)憲章で定義されています。



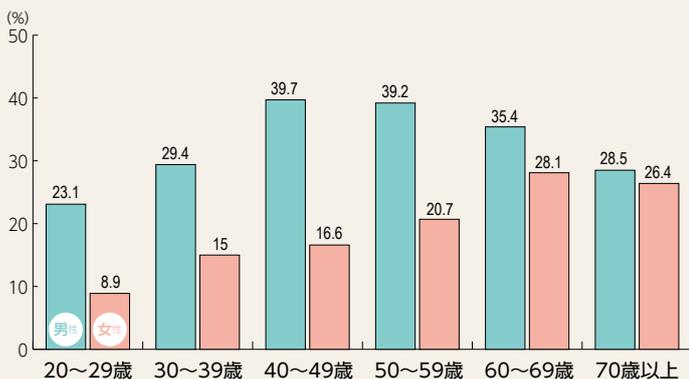
野菜摂取量の平均値



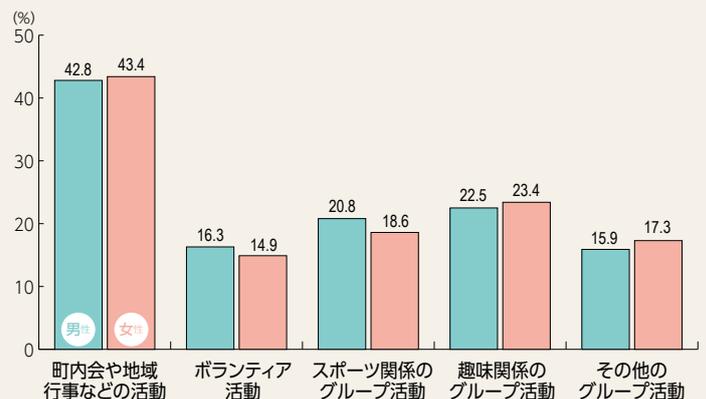
運動習慣がある人の割合



肥満者(BMI25以上)の割合



社会活動に参加している人(20歳以上)の割合



※出典 厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査結果の概要をもとに作成

年をとって衰えたと感じるあなた！ もしかして…「フレイル」かも？

フレイルとは？



早めに対策すればフレイルの進行を防ぎ
元の健康な状態に戻れるかも…

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、そのまま放置すると要介護状態になる可能性も。大事なのは、早めに気づいて適切に対策することです。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、元の健康な状態に戻る可能性があります。

※参考 厚生労働省 「食べて元気にフレイル予防」
羊土社 「フレイル高齢者、これからどう診る？そもそも考え方から現場対応まで、最新フレイル健診にも対応！」

こんな傾向は
フレイルかも！



フレイル予防の3つのポイント

ポイント1	ポイント2	ポイント3
栄 養	身体活動	社会参加
バランスのとれた 食事が大切	運動は筋肉の発達 だけでなく、食欲 や心の健康にもつ ながる	趣味やボランティア など、自分に合った 活動を見つけよう

この特集でみなさんに伝えたいこと

若者にこそ
伝えたい！

「健康リスク」と聞いて、 ドキリと感じた方はいらっしゃいますか？

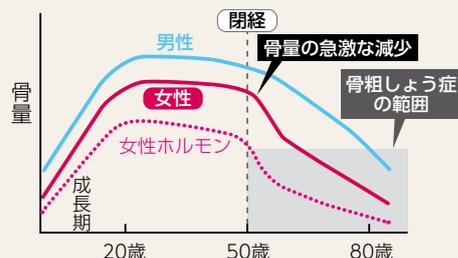
一般的に若者といわれる10～30代の方には、ピンとこない言葉かもしれません。

しかし、すべての年代にとって、「健康リスク」を考えることは他人事ではないのです。

この特集では「人生をプロデュース」をキーワードに、健康を保つためのヒントや誰でも簡単にできる取り組みなどを紹介します。ぜひ、自分自身の健康について考え、人生をプロデュースしてみてください。

骨の成長のピークは20歳前後といわれています。年齢を重ねてもイキイキと過ごすためには、成長期から健康な骨づくりを心がけることが大切です。

骨量の変化



※資料 骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版(ライフサイエンス出版2014年)
「年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)」

フレイル研究者 佐竹昭介先生に 聞いてみた！

健康維持の大切さはわかったけれど「いつからどんな風に取り組めばいいの?」「正直に言うとやる気が起きない」など、疑問や課題はいっぱい。そこで、佐竹先生に健康維持のポイントや、手軽にできる運動を教わりました！



佐竹 昭介先生

国立長寿医療研究センターの老年内科部長／フレイル研究部部長を務める。老年医学一般、フレイル、サルコペニアなどを専門領域とする。

Q

フレイル予防など、
健康維持に向けた取組みは
何歳から始めるべきですか？

A

大きさに聞こえるかもしれませんが、子どものころから対策してもらいたいです。私たちの体は骨に支えられていますが、骨が発達するのは成長期です。成長期に丈夫な骨をつくるのが、老後の健康状態を左右する可能性があるのです。無理なダイエットは、骨がもろくなったり筋肉を落とし過ぎたりと、骨粗しょう症などのリスクが高まる場合があります。

Q

対策が大事だと
わかっても…
なかなか続けられません。

A

例えば、年をとっても他人とコミュニケーションをとり、社会性を維持することは健康につながります。人付き合いを億劫おっくうに感じることがあっても、「誘われたら断らない」などのマイルールを作ってみてはどうでしょう。他にも、前向きに取り組めるよう「楽しめる何か」を見つけることも効果的です。

Q

健康を維持するため、
どんなことに
気を付けるとよいですか？

A

高齢期の健康状態を知る大事なバロメーターの1つが、体重です。体重は増え過ぎてはいけないし、落とし過ぎてはいけない。健康を保つために、適正な体重の管理を意識してみてください。20歳頃の体重から、10kg以上増減することがないようにコントロールできるとよいですね。

Q

最後に、
東浦町の皆さんに
メッセージを！

A

若いうちからの対策と継続が大切であることを伝えてきました。では、年をとってからでは遅いのかといえば、そんなことはありません。気づいたときに、なるべく早く始めてみましょう。

また、これは私から皆さんへのお願いですが「高齢になっても、こんなにも人生を楽しめるよ!」という姿を若い人たちに見せてほしいのです。そんな姿は、若い人たちへの大事なメッセージになります。

佐竹先生が教える！ 超簡単におうちでトレーニング！

片足立ち 左右1分間ずつ1日3回が目安

バランス感覚、骨を鍛える！



1 床につかない程度に、
左足を上げる。



2 右足を上げる。



3 壁などに両手や片手をついて行っても大丈夫です。

ハーフスクワット 深呼吸をするペースで5~6回繰り返す。1日3セットが目安

足腰を鍛える！



1 肩幅より少し広めに
足を広げて立つ。



2 つま先は
30度くらいに開く。



3 ゆっくりとおしりを後ろに
引くように体をしずめる。

呼吸を止めずに行いましょう！

膝がつま先より
出ないようにする



イスを使うと体をしずめるイメージが湧きやすいです。



地道に毎日コツコツ続けることが大切！

ただし、膝や腰に痛みがある方や不安を感じる方は、かかりつけ医に相談を。
若い方も、年配の方も一緒にがんばりましょう！

「東浦町の人って、90歳になってもいい表情で元気に歩いているね！」
となったら最高ですよ！

1週間チャレンジ してみよう！

健康維持やフレイル予防は、習慣にすることが大切！まずは1週間、続けてみましょう。

毎日続けていれば「将来の夢」を確実に実現する可能性が高まるかも!?

5名の先生に「いつでも・何歳からでも・簡単に」できる健康維持の方法を教わりました！

1週間チャレンジ のやり方と約束

- 毎日1ミッション、月～金曜日続けること
- 毎日1ミッションできたら、日付を入れる
- 痛みがあるときは、無理しない

ミッション1

月曜日



知らないうちに、体はかたまっていく!? 体全体で背伸びをしよう！

効果 体の循環(血流など)をよくする・体をまんべんなく動かす・気持ちを前向きにする

健康運動指導士 伊藤 敦子さん

年齢とともに、気づかいうちに体はかたまっています。背伸びをして、体の循環(血流など)をよくしていきましょう！



1

足を肩幅に開き、両手をおもいっきり上げて、体全体で背伸びをする。



2

後ろに反らず、まっすぐ伸びること。



3

背伸びをした状態で「もっとのびろー」と言いながら、さらに背伸び。

さらに!

軽く指を曲げて、クマが威嚇する^{いかく}ような手の形にすると効果大！



ミッション2

火曜日



食べる・話す楽しみを維持しよう 舌まわし体操に挑戦！

効果 唾液がしっかり出る・誤嚥^{ごえん}防止・フェイスラインのひきしめ・滑舌がよくなる

健康課 歯科衛生士 鶴島 陽子さん

鏡を見て、ゆっくり動かさせているかなどを確認しながら挑戦してみてください。おすすめのタイミングは食前です！



1

舌を「べー」と下に突き出して5秒キープ。



2

舌先を「べー」と上に突き出して5秒キープ。



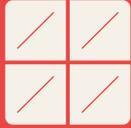
3

舌先で上唇の外側をゆっくり10秒かけてなめる。同じく下唇の外側を10秒かけてなめる。



ミッション3

水曜日



テレビを見ながらでもできる！
イスを使った **三日月のポーズ**

効果 転倒予防の筋肉のストレッチ
姿勢改善、腰痛予防、ポッコリお腹の解消

健康運動指導士 尾関 明美さん
ポーズをとるときは呼吸を続けるのがポイント。ポーズに専念して呼吸を忘れてしまうことも。自然な呼吸を心掛けて！



1

イスに浅く、背すじを伸ばして座る。



2

右を向き、右足を90度に曲げて、左足を後ろに伸ばす。
左ももの付け根の前側に伸びを感じるくらい、足を広げる。



3

左手を上げる。
3呼吸したら1～3を反対の手・足で行う。



ミッション4

木曜日



筋トレが苦手な方にもオススメ！
大きい筋肉 **大腿四頭筋**を鍛えよう！
だいたいしとうきん

効果 足の筋力維持・向上、膝痛予防など

あいち健康プラザ 運動指導員 池田 達哉さん
筋トレはムリなく続けることが大切です！呼吸を止めず数えながら行ってみてください。



1

足を腰幅に開き、背もたれを使わず、イスの真ん中に座る。



2

片足をひざの高さまで上げて4秒かけて伸ばす。
つま先は天井方向に向ける。



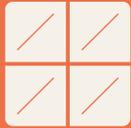
3

4秒かけて戻す。
1～3を10～15回繰り返す。反対側も同様に行う。



ミッション5

金曜日



食事が体をつくる！
毎日の**食事**で意識する3つのポイント

効果 生活リズムが整う。1日のエネルギーになり、骨や筋肉をつくり、体の調子を整える

健康課 管理栄養士 青山 侑未さん
フレイル予防に大切な栄養素は肉や魚に含まれるたんぱく質。3食の食事からしっかり摂るように心掛けましょう！



1 3食しっかり食べる。



2 1食の中で必ず摂りたい栄養素は、炭水化物+たんぱく質+ビタミン



例 トースト(炭水化物)を食べるとしたら、足りない栄養素はたんぱく質とビタミン。チーズ(たんぱく質)をのせて、トマト(ビタミン)を食べてみよう！

3 1週間の食生活を振り返る。

「不規則な食生活をしているな…」と感じたら、1、2を達成できるように意識してみましょう！



あなたの健康を 町がサポートします!

1人で続けられる自信がない…
教室や講座にも参加してみたい…
仲間と一緒に頑張りたい…
そんなあなたには、

保健センターやあいち健康プラザなどで
開催されている講座や教室がおススメです。

9月号に掲載
今から申込み可能!



40～74歳で
血糖値が
基準値より
少し高めの方…

ちょっと気になる 血糖コントロール講座

9月号 P.24へ

検査結果に基づいて、あいち健康プラザのスタッフから今のあなたに必要な生活習慣のアドバイスを受けることができます!

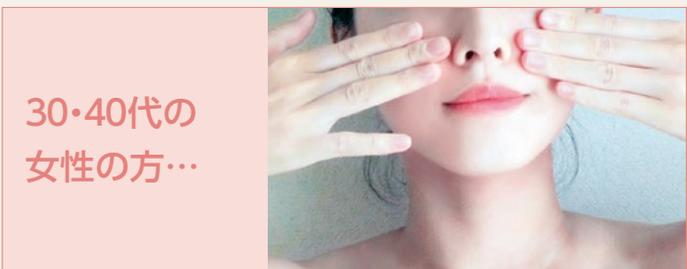


骨折予防が
気になる方…

食×骨折予防～内から外から美しく

9月号 P.12へ

骨折予防プロジェクトでおなじみの、ひがしうら健康守り人であるDr. うらっシュと各メディアで活躍中の料理研究家 浜内千波さんから、「食」のできる骨折予防を学びます。



30・40代の
女性の方…

女性のための若返り&美講座

9月号 P.12へ

女性の骨粗しょう症予防には「女性ホルモン」が大きく関係しています。整顔(顔のマッサージ)にチャレンジして、女性ホルモンを活性化させましょう!



40～74歳で
お腹回りや
体重が
気になる方…

メタボ予防体操教室

9月号 P.31へ

「運動不足が続いている」「ひとりでは運動が長続きしない」「家でできる体操を学びたい」という方におすすめです。食生活や運動習慣を見直すきっかけにしてみませんか?

※写真はイメージです

講座に
参加した方の感想



女性のための若返り
&美講座 第1弾
「女性らしさを磨くヨガ、
ストレッチ」に参加

吉田 律子さん



講師のお話や問いかけも心地よく、まるで別世界に連れていってもらっているようで、とてもリラックスできました。

P10以外にも
参加できる講座は？



町はあいち健康プラザとも
連携して、講座を行っています！

- ・体力チェックをしたい
- ・自分に合った健康づくりの方法を知りたい
- ・食事や運動など健康について総合的に学びたい など

こんな方に
おすすめ

●問い合わせ

あいち健康プラザ ☎82-0211



写真提供:あいち健康プラザ

講座に
参加した方の感想

ゆっくりゆったり
(ウォーキング・健康体操)
教室に参加

高木 きみ子さん



昔から運動が苦手。でも、体を動かさなければと「ゆっくりゆったり」という言葉に惹かれて参加しました。ストレッチをすると、気になっていた足首の痛みが緩和され、ストレッチの効果はこんなにあるのかと驚いています。

健康課に
インタビュー！

健康課 成人保健係の皆さん



伊藤 恵さん 岩井 知実さん 青山 侑未さん 鶴島 陽子さん 伊藤 大輔さん

骨折予防や介護予防などに取り組むことも大切ですが、もう1つ大切なのは、定期的に検診を受けることです。

例えば「がん検診」。がんの初期は自覚症状がないことが多く、症状が出て病院を受診したときには、すでに進行していることも多い病気です。検診を受けたことで早期発見できれば、治る確率は高くなります。また、病気の早期発見だけでなく、自分の体の状態を知り、見つめなおすきっかけにもなります。

まずは、興味があることから大丈夫です。検診や講座への参加はもちろん、健康で気になることがあれば、保健センターへ気軽に相談してください。また、広報紙でも、保健センターだよりをはじめ、健康に関する情報をお届けしています。チェックしてみてくださいね！

健康維持をして、将来の夢を叶えましょう！