

花みずき通信

夏号

今年も暑い夏を迎えますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。
清幸園では、今年もコロナウィルスの影響で地域サロン「花みずき」はお休み
させていただいております。
今回は健康のお役に立てる情報をまとめてみましたので、ご覧になってみて
ください。

清幸園 地域支援室

健康寿命について、知っていますか？

🌸健康寿命とは？

最近よく聞く「健康寿命」ですが、WHO（世界保健機関）や日本でも国が健康寿命を延ばすことが推奨されています。いま、注目されている健康指標です。

🌸健康寿命と平均寿命の違い

健康寿命とは「健康上、日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指します。一方で、平均寿命は0歳から何歳まで生きられるかの予測年齢で、一般的に言われる「寿命」のことです。

厚生労働省の発表（右下参照）によると、この二つの寿命には男女ともに大きな差があるとされています。健康寿命を過ぎた場合は、自立した生活が出来なくなり、介護が必要となることを意味します。

健康寿命を延ばして、イキイキと自立した生活を目指しましょう。



| | 平均寿命 | 健康寿命 | 差 |
|----|-------|-------|------|
| 男性 | 80.21 | 71.19 | 9.02 |
| 女性 | 86.61 | 74.21 | 12.4 |

🌸健康寿命を延ばす方法とは？

では、健康寿命を延ばすにはどうすれば良いのでしょうか。まずは、以下の4点に取り組むことが大事とされています。

- ①**適度な運動：** 一日で**男性は9000歩、女性が8000歩のウォーキング**が生活習慣病の予防の目安です。
- ②**適度な食生活：** 野菜を意識した食生活を心掛け、これまでより少しだけ野菜を多く食べることを意識してみましょう。例えば、トマトで半個分、ナスなら一個分、普段より多く食べましょう。
- ③**禁煙：** タバコには**約4000種類もの有害物質**が含まれています。ぜひ禁煙に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。
- ④**社会参加：** 就労や、ボランティア活動などに取り組み、友人づくりや生活の充実感を得ることで**適度な刺激**が生まれます。

これを機にぜひ健康寿命を意識して、長く健康で過ごしていただければと思います。

脱水症を予防して元気に過ごしましょう

脱水とは、体内の水分量が不足した状態をいいます。『脱水』になると、自覚症状として口の乾きや立ちくらみなどが起こります。水分が失われると、血液がドロドロな状態になり、血行が悪くなると、脳梗塞や心筋梗塞などを誘発する可能性があります。普段から、脱水予防を心掛けましょう。

～水分補給を忘れないようにするために～

① 1日に必要な水分の量を知っておく

3食の食事に
含まれる水分量

1ℓ



+

飲み物から
摂取する水分量

1.2ℓ



※一度に大量の水分を摂ると心臓などに負担がかかります。回数を分けて少しずつ摂取しましょう。

② 定期的に水分補給をする



③ 水分の取り方は、コップ1杯程度（200ml程度）を1日に6～8回に分けて飲みましょう。

地域の高齢者の皆さんやご家族が抱える福祉・介護・保健のお悩みについて様々なご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

清幸園 地域支援室 電話番号：023-651-3325



特別養護老人ホーム清幸園

〒994-0007 天童市大字大清水491番地1 TEL023-651-3325

<https://www.tendo-seikouen.org>

HPご覧いただけます 

