

# 健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

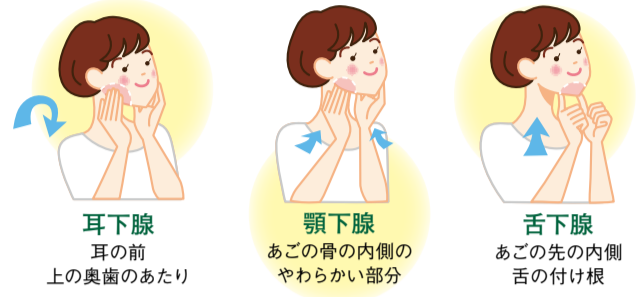
現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

## 口から始まる老いの坂道 まずはオーラルフレイル対策を

「食事をこぼす」「かたいものが食べづらい」「お茶や汁物でむせる」「滑舌が悪くなった」といった症状は口が衰えている証拠。この状態のことをオーラルフレイルと呼び、この段階で予防・改善しないと、口の機能が低下し、噛める食品の減少、栄養バランスの乱れといったようにドミノ倒しのようにどんどん体が衰えていき最終的には寝たきりの要介護状態になると言われている。実際に65歳以上、約2,000人を対象に行われた調査によると

オーラルフレイルに該当するグループはそうでないグループと比べて「4年後の要介護リスクが2.4倍になる」ことが東京大学高齢社会総合研究機構により明らかに。では、どのように予防すべきなのか。2018年12月から全国で啓発活動を実施しているサンスターループによると、オーラルフレイル対策には「噛める歯を残す」「口の機能を保つ」の2本柱があるという。「噛める歯を残す」ためには、歯周病・むし歯の2大疾患にならないように毎日の歯磨きと定期的な歯科検診

### 自宅で簡単にできる「だ液腺マッサージ」



に加え、歯垢除去のための歯間ブラシやフッ素洗口液を使ったケアが有効とのこと。「口の機能を保つ」ためには、普段あまり意識をしない唇、舌、だ液の分泌など口が本来持っている機能を鍛えることで維持・改善が可能だと担当者は話す。日常生活で簡単に出来るトレーニングには、だ液の分泌を促す「だ液腺マ

ッサージ」と、唇・舌の動きを鍛える「パタカラ体操」がある。同社開発のアプリ(毎日パタカラ)を使用することで口の機能をセルフチェックできたり、正しいトレーニングを行える。見逃しがちな口の健康、早めにケアしておきたいものだ。

### サンスターループ

<https://jp.sunstar.com/oral-frail/>

## 春は緑黄色野菜や香りのある食べ物がおすすめ ただし腹八分で

この冬は例年のインフルエンザに加えて新型コロナウイルスのニュースが飛び交い、春になったと思えば花粉症が始まったりと、健康に不安を感じる人が多いのではないだろうか。新生活も始まる季節なので、免疫力を上げるなどして体を気遣いたいところだ。日々の暮らしで簡単に実践できる「体に良い食べ方」について「巡りごはんいろは」店長で、食養生コーディネーターの資格を持つ鍋谷みちこさんに話を聞いた。

「東洋医学では、春は上半身に症状が出やすいと言われていて、具体的にはめまいや吹き出物、イライラ、不眠などがあります。解消する方法のひとつとして、めぐりを良くすること。香りを感じられる食べ物、酸味があるものがおすすめです。今ならイチゴなどがいいですね」。ほかにも、春ならではの山菜など苦みのあるものは、解毒効果があるとされている。自然の力が最大限に詰まった旬の食材は、その時期に応じた体への効果が期待できるのだそう。季節に関係なく、黒ゴマや黒豆

など黒い食材、オクラや山芋など粘りのある食材など、それぞれ色や特徴で体への効果が違うものもあるとか。

一方で「現代人は食べすぎ傾向にあります。テレビやスマホで食べ物の映像を見ると、脳は『食べたい』『飲みたい』と感じますが、実は体は欲していないことが多い。腹八分に留める方が、体本来の働きを取り戻すと言われています」と鍋谷さんは話す。

とはいえ、食べなくなる時や付き合いで呑むことも。「そんな時は我慢せずにおい



緑黄色野菜や赤い食材は「血」に関わりがあり、香りのものは「気」を巡らせるという。特に「オレンジは酸味だけでなく、香りも気を巡らせる効果があります」

しく吞んでください。ただ、体内を休める日を作ってくださいね」とのこと。一度食べ物、食べ方について考えてみては。

### 巡りごはんいろは

茨木市駅前1-3-9 生田ビル2F  
TEL.072-648-5950

## 池端裕子の かがやくエイジング

健康づくりの専門家・池端さんによる健康体操コラム。

### 筋力・体力を維持、アップしましょう!

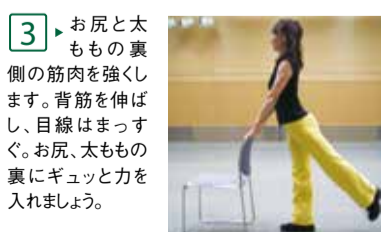
Vol. 1

#### 今も3年前の体力、3年前の筋力と同じだという自信がありますか?

20代、30代の方はきっと「3年前の体力、筋力はある」という方が多いでしょう。でも40代から高齢になればなるほど、3年前はおろか1年前の体力、筋力も気になるものです。毎日の不活動や運動不足は体力、筋力の低下のスピードを速くします。さて、今日は【フレイル】という言葉を知ってください。加齢とともに運動機能や認知機能等が低下し、健康な状態から介護が必要になっていく中間のことを【フレイル】と言います。フレイルに早く気づき、正しい治療や予防がとても大切です。今回は筋力を維持、アップしつつまでも立ち座り動作、歩行動作が若々しくできる運動をご紹介します。毎日続けて100歳まで現役で!



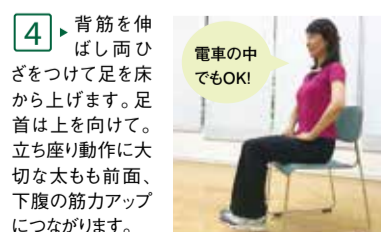
1 ▶ 腹筋は意識しなければいつも野放し状態。お腹を引っ込めて腹筋、腹横筋の引き締め。座っても立っても、いつでもどこでもできますよ。



3 ▶ お尻と太ももの裏側の筋肉を強くします。背筋を伸ばし、視線はまっすぐ。お尻、太ももの裏にギュッと力を入れましょう。



2 ▶ 上半身の肩や背中、手首の力を強くするプッシュアップ。床でつま先で→床で膝をついて→壁で、の順に強度を選びましょう。



4 ▶ 背筋を伸ばし両ひざをつけて足を床から上げます。足首は上に向けて。立ち座り動作に大切な太もも前面、下腹の筋力アップにつながります。



電車の中でもOK!

#### 最後に...

体力も筋力もそして感染症予防の免疫力アップも日頃からの適切な運動習慣やバランスの取れた栄養摂取により今からでもいつでも取り戻すことができます。次回はもう少し詳しく「バランスの取れた栄養とは?」についてお話します。

昨年「ホントに気づいて欲しいこれが一生ものの健康法」を出版。ダイエット、姿勢、腰痛・肩こり予防などこれからの人生がもっと笑顔になる本です。各教室は随時募集中。



Profile —  
株式会社ウエルネスヒロ代表取締役、健康運動指導士、栄養士、心理相談員他「健康づくり、仲間づくり、幸せ人づくり」をコンセプトに千里丘市民センターなどで健康・体力づくり運動教室や、ジャズダンス教室の指導をしながら、各地で運動、栄養、心理面から「体と心の健康づくり」の講演、講習会を行う。  
公式ホームページ <http://www.happyhiro.jp>