

# 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グループによると、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」



耳下腺  
耳の前  
上の奥歯のあたり



顎下腺  
あごの骨の内側の  
やわらかい部分



舌下腺  
あごの先の内側の  
舌の付け根

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。

### サンスターグループ

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

## 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 腹筋を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。



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。



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。



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。

#### 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>



#### 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。

#### 箕面商工会議所

### 『ごちそうカレー』&『ゆずカレー』好評発売中!!



ちょっと辛口で国産和牛と箕面産の実生ゆずの「ごちそうカレー」と、実生ゆずを使用したお肉とお野菜がゴロゴロ「ゆずカレー」。

こだわりの絶妙なハーモニーをご賞味ください!

※販売者は箕面商工会議所  
問合せ  
箕面商工会議所 ゆず担当  
☎072-721-1300  
<http://www.minohcci.or.jp>

#### 吹田商工会議所

### 第37回産業フェア 出展事業所募集のご案内

この度、来年度の産業フェア開催に向けてご出展頂ける事業所を募集させていただきます。

毎年約5万人の来場者でにぎわう吹田産業フェアに出展しませんか。吹田市民とのふれあいの場、また、自社商品・製品のPRの場、お客様の生の声を聞く場としてご活用ください。

【日時】10月3日(土)・4日(日)10時～16時  
【場所】吹田市文化会館(メシアター)、いずみの園公園、吹田市役所駐車場  
【主催】吹田産業フェア推進協議会  
【ホームページ】 <https://suitacci.com>

問合せ  
吹田商工会議所 吹田産業フェア事務局  
TEL 06-6330-8001 FAX 06-6330-3350  
※一度担当までご連絡下さい。  
申込用紙をFAXいたします。

#### 豊中商工会議所

### 今年の漢字、うどん県等の仕掛人が伝授“あなたの会社の仕掛け方”

#### 広報PR基礎講座

企業の広報セクションに必要な基礎知識と基礎技能を習得するための6日間の集中講座。自社の知名度向上、ブランド化、広報PR力の向上に向けてぜひご参加ください!

【日程】5月8、15、22、29日、6月5、12日(計6日)  
【会場】大阪市立生涯学習センター(大阪駅前第二ビル5階)

【講師】(一社)地方PR機構 代表理事 殿村 美樹氏 他計3名

【参加費】8万円(当所会員は6万円)  
＜申込み＞  
豊中商工会議所  
中小企業相談所(電話:06-6845-8001)  
＜講座詳細＞  
(一社)地方PR機構  
(電話:06-6231-5400)



## 商工会 商工会議所 通信

SYOUKOKAI SYOUKOKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは?そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します!