第2向陽新聞

令和４年
11月
第２１５号

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
11月に入り秋も深まりすっかり日足が短くなりました。いよいよ紅葉シーズン！今年の紅葉時期は平年並みで11月30日頃の予想です。

100歳を超える高齢者に健康長寿の秘訣を大調査！どんな食事？ 運動はしている？

日本人の平均寿命は年々延びていますが、2022年の段階で100歳を超える高齢者はなんと9万人!!年々増加傾向にありますが一方で、平均寿命と健康寿命に差があることが問題になっています。男性の平均寿命が81.47歳、女性が87.57歳と年々延びつつあるなか、健康寿命は平均寿命よりも約 10 年短いとされています。そこで、2016 年から元気な 100 歳以上の方 100 名と、その家族・近親者に生活実態調査を実施。コロナ禍でも変わらず元気な 100 歳の食生活や健康状態、心持ちなどについてアンケートを取りました。

●元気な 100 歳が毎日食べるものはなに？

食生活は健康の源といいますので、「健康長寿の人たちは何を食べているの？」「やっぱり野菜はしっかり摂ってる？」など気になるかと思います。そこで、実際にどのような食生活をしているかは以下のような結果になりました。1 位の米は、力や熱といったエネルギー源に。2 位の野菜はビタミン・ミネラルを多く含み、からだの調子を整えてくれます。3 位の乳製品には、5 大栄養素がバランスよく含まれているのが特徴です。元気な 100 歳は日々しっかりと栄養を摂っていて、ご本人もそれを実感していることがわかりますね。次に、100 歳のご家族に「野菜をたくさん食べたり、野菜の栄養を摂るための工夫」を聞いてみました。

●【野菜をたくさん食べたり、野菜の栄養を摂るための工夫】

温野菜や煮物、ゴーヤチャンプルーなどの炒め物で野菜を摂ると答えた人が 35 人と一番多く、次にジュースや青汁、スムージーなどのドリンクとして摂る人が 20 人、具沢山の味噌汁やスープで摂る人が 17 人でした。野菜の栄養を手軽に取れるメニューや、野菜が食べやすいようにひと手間加えたメニューを織り交ぜつつ、しっかり摂っているということがわかりました。一緒に住むご家族の協力もあり、栄養バランスを考えて食事をしていることがうかがえます。

●自分の歯が残っている人の割合は？

食事をおいしく食べるには歯は大切です。そこで、元気な 100 歳以上の方に、自身の歯が残っている程度の調査結果を見てみましょう。調査の結果、自身の歯が 1/4 残っている人は 22%、9%の人が半分は残っていて、ほぼすべての歯が残っている人も 3%ということがわかりました。総入れ歯も 55%を占めますが、「前歯でお肉を噛み切ることができるか」という問いに 59%が「できる」と回答。これで、噛める歯を持っている人は 77%ということになります。さらに、半数以上がかかりつけ歯科医を持っていて、口腔の健康にも気を配っていることがわかりました。食事がしっかりできるという歯があるということは、健康長寿の秘訣かもしれません。

●健康長寿の秘訣や心持ちを教えて！

元気に 100 歳以上生きるためには、食べ物や体のほかに、「気持ち」の部分もきっと大切ですよね。そこで、「長生きの秘訣」についてのアンケート結果は以下になります。1 位の「好き嫌いなく何でも食べる」をはじめ、「3 食をきちんと食べる」、「野菜を多く食べる」など、51%の方から「食」に関する回答がありました 。続いて 2 位は「ポジティブ」、「くよくよしない、前向きに」、「笑顔で楽しく過ごす」との回答が 36%。3 位の「運動」は 28%の方が回答。100 歳を過ぎても体を動かすことを意識されている方が多いということがわかります。「毎晩のグラス1杯のお酒の楽しみ（静岡県/105 歳/男性）」「105 才になってもたしなみを気にしている（山梨県/105 歳/女性）」「ちょっと嫌なことでも楽しいことに切替えるように!! マイナス面はシャットアウト（長崎県/102 歳/女性）」など、それぞれ自分自身の健康法を持っていることも印象的でした。さらに、「自身の精神面・気力面、身体面・体力面では何歳だと感じていますか？」という問いの結果は以下になります。

●【「精神面・気力面」、「身体面・体力面」の年齢意識】

自身の「精神面・気力面」の年齢意識は男女の平均が 85.3 歳、「身体面・体力面」の年齢意識は男女の平均が 91 歳という結果になりました。「精神面・気力面」は実年齢よりマイナス 15 歳、「身体面・体力面」に関しては実年齢よりマイナス 10 歳と、若く感じているということが明らかです。なかには、精神面では 80 歳以下と思われている方が 19 人もいて、気持ちの面では 100 歳とは思われていない方が多くいる結果に。さらに、一日に行動や作業で体を動かす時間が 31 分以上と 30 分以内を比較すると、体を動かす方が「精神面・気力面」で 5 歳も若く感じており、「身体面・体力面」でも 3 歳以上の差が見られました。「人生 100 年時代」となっている今、「できれば 100 歳まで健康でいたい」と思う人も多いのでは？大正・昭和・平成・令和と 4 つの時代を渡り歩かれた人生の大先輩をお手本にしながら、周りへの感謝の気持ちを持ち続けることが大切なのかもしれません。健康長寿の秘訣、ぜひ参考にしてみてください。 サワイ健康促進課コラム引用

ちぎり絵・金魚。。○○

上：ちぎり絵教室では、可愛らしい『金魚』のモチーフを貼り付けていただきました！。。○。。○。。○

下：フラワーアレンジメント教室では、カーネーションやガーベラなど美しい花々を生けていただきました♪♪♪

フラワーアレンジメント

＝お知らせ＝

11/4・10・30は都合により、リハビリサービスは中止とさせていただきます。大変申し訳ございませんがご了承くださいませ。

●令和5年1月1・2・3日はお正月休みとなります。宜しくお願い致します。

デイサービス第2向陽
〒 447-0035
碧南市中山町 1-56
0566-43-4003