

ラビドール かわら版

Vol.58

令和4年1月時点の住民基本台帳に基づく100歳以上の高齢者は、前年より6,157人増加し、86,607人で男女比率では、女性が88.4%を占めています。

老人福祉法が制定された昭和38年の100歳以上は全国で153人でしたが、右肩上がりで増え続けています。

Vol.55で、長寿の秘訣は「食事」「運動」「睡眠」と掲載しましたが、今回は、もう少し詳しく説明させて頂きます。

食事は、肉類・豆類・海藻・緑黄野菜などバランスの取れた食事を朝・昼・夕と規則正しく摂取することですが、特に高齢者は、良質な動物性たんぱく質を取ることで免疫力がアップすると言われています。

肉類の中でも豚肉には、ビタミンB1が多く含まれ牛肉の数倍だそうです。適量の豚肉は、加齢による筋肉低下に伴う転倒やビタミン欠乏による貧血を防ぎます。

魚類では鮭が最良で、強力な抗酸化作用だけでなく、ビタミンA、B2、Dのほかにコレステロール値を下げるDHAやEPAも豊富に含まれています。

そして、よく噛んで食べることで唾液の殺菌作用が活用でき、毎食後の歯磨きなどを含めた口腔ケアも重要です。

運動は、WHOの発表によると1日10時間以上座っている人と4時間以内の人を比較した場合、長時間座っている方の病気になるリスクは高いそうです。

高齢者の運動にハードなスケジュールは必要ではなく、無理のない有酸素運動を続けることが肝心ですが、自分の体と相談しながら、時には筋肉を休ませることも大切です。

ウォーキングは、いつも同じコースではなく、いくつかのコースを選定し、四季の草花を愛でる楽しい運動を心がけて下さい。

睡眠は、加齢とともに眠りが浅く、熟睡感が無くなり、トイレなど途中で目が覚めることが多くなります。寝床に入ってもなかなか入眠できないなどの現象も起こります。

睡眠は、健康の土台であり、良い睡眠を取る方法ですが、朝起きたら太陽光を浴びて、体内時計をリセットし、夜になれば自然に眠くなるように睡眠リズムを整えましょう。

長寿には、心の健康も大事であり、友人や家族に話を聞いてもらうなど会話することは、不安な気持ちを落ち着かせ、安心感を得る効果があります。話すことによって悩んでいたことが整理され、気持ちが楽になることがあります。

現在の環境が、健康で長寿に過ごせる場所なのか振り返るチャンスではないでしょうか。

8月よりラビドール御宿ホームページの動画紹介を全面リニューアルしましたので、読者の皆様もご覧下さい。

令和4年9月吉日

一般財団法人 千代田健康開発事業団

介護付有料老人ホーム ラビドール御宿

入居相談室 0120-122-602

(財団本部)東京入居相談室 0120-605-107