



## 健康長寿の秘訣ってなに!?



なんであんなに元気でイキイキしているの?

写真はイメージです

## お手本から探ってみよう!

人生100年時代を元気に過ごすカギは「フレイル予防」!

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。フレイルが進行すると、要介護状態になるおそれがあります。

しかし早めに自分の身体の状態に気づき、生活習慣を改善することで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻すことも可能です。

そこで今回は、令和2年度に保健センターの健康度測定を受けた65歳以上の方々のデータ\*1を解析し、加齢に伴い低下する筋肉量(SMI値\*2)の評価値と筋力(握力)に着目して、「元気高齢者群」と「介護予備群」\*3に分けて比較してみました。

元気高齢者の方の生活習慣などには、フレイル予防に役立つどんな特徴があるのでしょうか?

\*1 データ解析の対象者：令和2年4月1日～令和3年3月31日に健康度測定を受診した65歳以上の296名(男性110名、女性186名)

\*2 SMI値とは、骨格筋量指数ともいい、四肢の筋肉量の合計を身長(m)の2乗で割った値で、筋肉量の評価値 ●SMI基準値：男性7.0 女性5.7 ●握力基準値：男性28kg 女性18kg

\*3 元気高齢者群：65歳以上で、SMI値基準値以上かつ握力基準値以上 介護予備群：65歳以上で、SMI値基準値未満かつ握力基準値未満

世田谷区立保健センター指定管理者  
 公益財団法人 世田谷区保健センター

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

世田谷区保健センター 検索



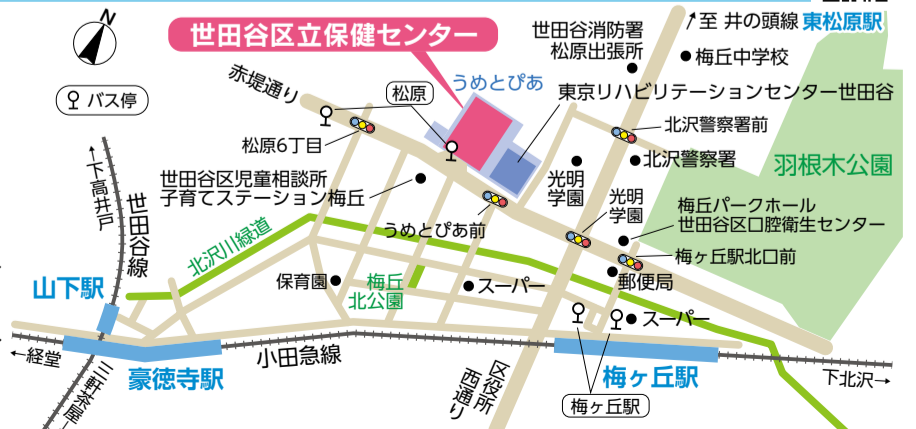
(公財)世田谷区保健センターは世田谷区立保健センターを運営しています。

☎6265-7441 (代) FAX 6265-7409

〒156-0043 世田谷区松原 6-37-10  
 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ2・3階

交通のご案内

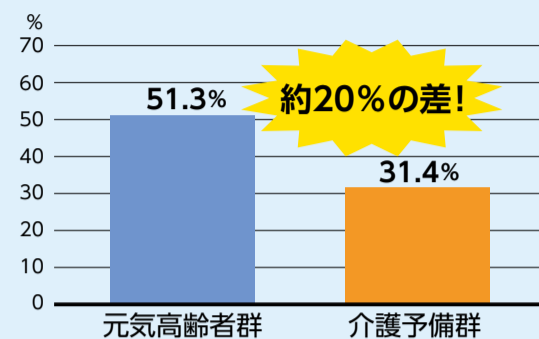
- ◎電車 小田急線「梅ヶ丘」駅北口より徒歩5分  
 世田谷線「山下」駅・小田急線「豪徳寺」駅より徒歩8分  
 井の頭線「東松原」駅より徒歩14分
- ◎バス 小田急バス 渋54 渋谷～経堂「松原」下車徒歩1分  
 東急バス 等13 等々力操車所～梅ヶ丘駅「梅ヶ丘駅」下車徒歩5分



# 「元気高齢者」は筋トレを実践していた!!



元気高齢者群は、介護予備群よりも筋力をつける運動(筋トレ)を週1回以上実践している方が多いことがわかりました。  
フレイル予防として定期的に筋トレを行いましょう。



筋力トレーニングでしっかり筋肉を使おう!

つま先・かかとの上げ下げ運動



膝から下の筋肉を鍛えたり、「むくみ」予防に効果あり

椅子を使って「スクワット」



脚力強化をめざしましょう

★いずれも1動作10~15回位が目安です。痛みがある場合は、ひかえてください。

## 筋肉をつけるには積極的なたんぱく質摂取を!!



自分では年相応に食べているつもりでいても、実は必要な栄養やカロリーがとれていないというケースは少なくありません。元気高齢者を目指すには、筋肉のもととなるたんぱく質を積極的にとることが大切です。  
1日3食しっかりとり、1食につき1つ以上、たんぱく質を主としたおかず(肉や魚など)をとり入れるよう心がけましょう。

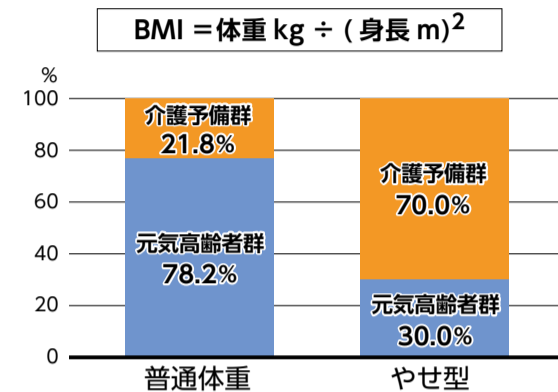
おすすめ! 手軽にとれるたんぱく質



## 普通体重を保ちましょう!



普通体重を維持している人は元気高齢者群の割合が高く、やせ型は介護予備群の割合が高いことがわかりました。  
やせ型は筋力低下のリスクがあるので、日常生活の行動に支障をきたします。介護予備群にならないためにも筋肉量を維持し、普通体重を保ちましょう。



BMIと元気高齢者群・介護予備群の割合

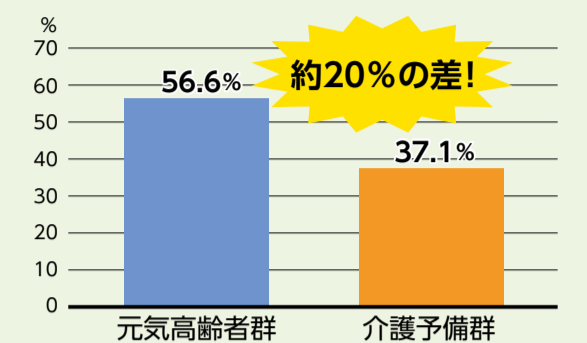
日本肥満学会の判定基準(成人)

BMI値	判定
18.5未満	低体重(やせ型)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

## 睡眠の質は健康長寿の秘訣!?



睡眠に関する問診で「睡眠について満足している」と回答したのは元気高齢者群の方が多く、介護予備群とは約20%の差がみられました。



睡眠について満足している方の割合

加齢による体内時計やホルモン分泌の変化などによって、健康な高齢者でも、若いころに比べて睡眠が浅くなったり、朝早く目が覚めるようになっていきます。これらの変化は病気ではありませんが、「十分に眠れていない」と悩んでいる人も少なくありません。そのような方は睡眠時間にこだわるのではなく、睡眠の質を高める工夫をしてみましょう。良質な睡眠は身体を休ませるだけでなく、筋肉を育てることにもつながります。

睡眠を見直し睡眠の質を上げることは、元気高齢者に近づく秘訣の一つかもしれません。

### 睡眠の質UP! アドバイス

- ①無理に寝ようと思わないで! 眠くなったら床につきましょう。
- ②朝方に目が覚めて二度寝ができないときは、床から出て朝の時間を有意義に過ごしましょう。
- ③日中しっかり日を浴びて、活動量をアップして睡眠の質を上げましょう。日中の活動量を増やすことは、筋肉量の維持増進にもつながります。

## あなたの健康度は? 保健センターの「健康度測定」でチェックしてみませんか?

毎年の健康管理に! / 健康づくりの目標設定をサポート! / 自分に合った方法を見つけるために! / いつまでも元気でいたいあなたに!

ただの健康診断ではない! 検査結果に合わせたあなたのためのアドバイスがあります!

充実した検査内容であなたの健康をサポート!

要予約

「私の性格って?」「ストレス状況は大丈夫?」がわかる!

**行動面からの特徴** 虚血性心疾患にかかりやすい行動パターンの尺度を「タイプA」といいます

(1)タイプA 行動尺度  
タイプB (マイペース)

今回 →  
前回 →

タイプA (競って頑張りすぎ)

- ゆっくりマイペースです
- せっかちな面もあるようです
- 少々せっかちです じっくりペースを心がけましょう
- かなりのせっかちです 意識的にゆっくりペースを心がけましょう

せつかな性格をあらためて自覚しました。ゆっくり落ち着いて行動してみます。

行動面からの特徴を示した結果帳票(健康度測定結果からの抜粋)

「運動は足りている?」「体力レベルは?」がわかる!

屋休みにできる簡単なストレッチを教えてくださいました!

脚力の測定(脚伸展力)の様子

「何をどれだけ食べたらいいの?」がわかる!

**とりすぎ、足りない食品**

野菜不足でした。調理せず食べられる野菜を活用すれば、1品増やせそうです。

摂取食品をグラフ化した結果帳票(健康度測定結果からの抜粋)

- 一次測定** ▶火・水曜日 午前
- 尿・血液検査
  - 呼吸機能\*
  - 胸部X線
  - 視力測定
  - 眼底撮影
  - 体成分分析測定
  - 安静時心電図
  - 活動量・食生活・ストレスチェック など
- ※呼吸機能測定は、新型コロナウイルスの感染防止に配慮し、現在は休止しています。
- 二次測定** ▶木曜日 午前または午後  
▶金曜日 午前
- 負荷心電図
  - 診察・血圧測定
  - 体力測定(脚伸展力など5種)
  - 医師による総合判定・結果説明
  - 個別アドバイス(栄養・運動・休養)
- 対象/区内在住で18歳以上の方  
●料金/5,000円 ※半額となる場合があります。詳しくは、お問合せください。  
★状況により検査項目が中止になる場合があります。
- お問合せ・お申込みは ☎6265-7463 FAX 6265-7429

## あなたも「元気高齢者」に!!

踏みだせ! 豊かに歳を重ねる健幸教室

日時: 9月5日~12月26日 毎週月曜日  
(9月19日、10月10日を除く全15回)  
午前9時30分~11時

いつまでも元気に長生きするための秘訣をお伝える教室です。運動プログラムを中心に、食事やこころの健康づくりについての講話もあります。ぜひご参加ください。

- 運動**
- 健康長寿のカギは筋トレ! 世田谷100歳体操
  - 転ばぬ先の転倒予防体操
  - 丈夫な骨づくり! 骨こつ体操!
- 栄養**
- たんぱく質摂取の工夫
  - カルシウムアップの食事
  - 健診結果と食事の関係
- こころ**
- 脱! 閉じこもり~社会参加の話~
  - 睡眠の質を上げて健康長寿を目指そう~睡眠の話~

お申込みなど、詳細は4面をチェック!!



保健センターでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための様々な対策を行いながら、皆さまのご利用をお待ちしております。



## 保健センターで楽しく健康づくりしませんか？

※新型コロナウイルスの感染状況により、講座の開催を延期・中止する場合があります。

### A 踏みだせ！豊かに歳を重ねる健幸教室

しっかり動く。上手に食べる。賢く休む。積極的に社会参加！  
いつまでも元気に長生きするための秘訣をお伝えします♪運動プログラムを中心に、食事やこころの健康づくりについての講話もあります。

日時：9月5日～12月26日 毎週月曜日(9月19日、10月10日を除く全15回)  
午前9時30分～11時

定員：24名(抽選)

対象：18歳以上で区内在住の方

★教室開始前に保健センター健康度測定を受診していただきます(5,000円)



### B 女性のための健康づくり教室

更年期を健やかに乗り越えるためのポイントを運動、食生活、ストレス対策など、様々な観点からお伝えします。これから更年期を迎える方も、今その症状でお悩みの方も、ぜひこの機会にご参加ください。

日時：9月6日～12月13日 毎週火曜日(全15回)  
午後2時～3時30分

定員：24名(抽選)

対象：18歳以上の区内在住・在勤で、保健センター健康度測定、特定健康診査または同程度の健康診断を1年以内に受診している方



### G ファイティングで脂肪撃退講座

軽快な音楽に合わせて、ボクシングのパンチを取り入れたエクササイズと簡単な筋トレを行います。その他にも、食事やこころの健康づくりに関するお話など役立つ情報が盛りだくさん！

日時：9月10日～11月26日 第2・4週の土曜日(全6回)  
午前10時～11時20分

定員：40名(抽選)

対象：18歳以上59歳以下で区内在住・在勤の方



### D 体脂肪を減らす食事講座

健康的に体脂肪を減らすための食べ方のコツや適量を管理栄養士がお話しします。簡単な体操の時間や、内臓脂肪レベル・筋肉量などがわかる「体成分分析測定」の実施も予定しています。

日時：8月23日・30日 いずれも火曜日(全2回)  
午後2時～3時30分

定員：24名(抽選)

対象：18歳以上で区内在住・在勤の方



共通事項

会場：保健センター(松原6-37-10 保健医療福祉総合プラザ2階)

参加費：1回400円(指導料)

備考：マスクの着用必須。運動のできる服装でお越しください。初めての方優先。

★抽選の結果は、当選された方へ締切後10日以内に通知を発送いたします。

申込：8月4日(必着)までに、電話、ファクシミリ(講座名・住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話またはFAX番号を明記)または財団ホームページの「健康増進」コーナーからお申込みください。

☎6265-7473 FAX 6265-7429

HP [http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/health/sc\\_list.php](http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/health/sc_list.php)



不安なとき、つらいとき、困ったときなど、ご相談ください。

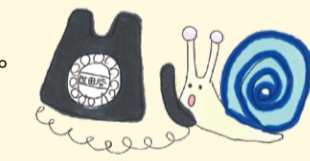
## 夜間・休日等こころの電話相談

世田谷区民であれば、どなたでもご利用できます。  
専門相談員とピア相談員(相談員研修を受けた当事者)が対応します。

受付は、いずれも終了時刻の30分前までです。

無料

☎6265-7532(相談専用)



イメージキャラクター「ここぞくん」

月・水・木曜日	午後5時～7時	ピア相談
	午後7時～10時	専門相談
土曜日及び祝日にあたる月・水・木曜日	午後2時～4時	ピア相談
	午後4時～8時	専門相談

※令和4年9月から火曜日も電話相談を行います。

※年末年始(12月29日～1月3日)は除きます。

※平日の昼間は各総合支所保健福祉センター健康づくり課で相談をお受けしています。

## がん相談のご案内

相談は無料です

不安な気持ちや病気のこと、どうしたらいいか…  
そんな時はお気軽にご相談ください。

対象：がんで療養中の方及びご家族等(どなたかが区内在住)

### 電話相談



第1～4週木曜日 午前9時～午後1時  
第1・3週：専門相談 第2・4週：ピア相談  
(相談専用電話) ☎6265-7562

### 対面相談



第2・4週土曜日  
午前9時～正午  
オンライン相談も選べます  
詳しくはホームページでチェック!  
予約受付：平日午前9時～午後5時  
場所：世田谷区立保健センター2階  
(予約専用電話) ☎6265-7536  
※8月27日、10月22日は社会保険労務士と看護師による就労相談も実施します  
【場所】世田谷区立保健センター2階

要予約

※電話相談・対面相談は年末年始(12月29日～1月3日)・祝日を除く。

## 出張相談 in 中央図書館 9月24日(土)

予約受付：平日午前9時～午後5時

場所：世田谷区立中央図書館3階会議室「白鳥」

住所：弦巻3-16-8(教育会館内)

(予約専用電話) ☎6265-7536

予約優先

## それ、脳のダメージの後遺症かも…



こんなことありませんか？

前と何か違う…



- 言葉が出てこない(話したいのに)
- 覚えられなくなった
- 同時に処理することが苦手になった
- 何をしたらいいか思いつかない
- お店で欲しいものが探せない
- 感情がコントロールできないときがある
- 仕事に復帰したいけど、以前のようにできるか不安…

## ▶「高次脳機能障害」なのかもしれません。



左の項目に当てはまる方は、高次脳機能障害なのかもしれません。高次脳機能障害とは、病気(脳卒中、脳腫瘍)や交通事故などによる頭部外傷によって脳に傷がついたことが原因で起こるさまざまな症状の総称です。

「何か変だな？」と感じたら…

高次脳機能障害相談支援担当に  
まずご連絡ください。

☎6265-7548