

健康のためのワンポイントアドバイス

「地域への信頼」で健康寿命が延びる？

「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。健康寿命とは、平均寿命から寝たきりや認知症など、介護状態の期間を差し引いた期間とされています。2019年の男性の健康寿命は約72歳、女性は約75歳となっており、平均寿命と健康寿命の差は、少なくありません。

健康寿命を伸ばすことに関しては、運動習慣や食生活を正すといった内容がさまざまなメディア等で紹介されており、耳にした事があるのではないのでしょうか。そこで、今回は少し視点を変えて、地域活動と健康寿命の関係性を紹介します。

国内外の研究から、高齢者の外出や地域活動への参加は、日常生活に関わる心身機能の維持に効果的であるとされています。もちろん、目的を持って外出し他者と交流することは、身体や心の健康を保つ上でも重要です。

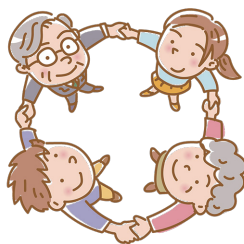
その一方で、以下のような面白い指摘もあります。日常的に近隣の方と交流がある地域高齢者は、交流の少ない地域高齢者と比較し、身体活動量が多いこと。また、地域との直接的な交流がなくても「地域への信頼」が高い地域に住む女性は、信頼が低い地域に住む女性と比較し、4年以内に要介護状態を発生するリスクが低いこと。さらには、スポーツグループの参加率が高い地域高齢者は、本人の参加の有無に関わらず在宅療養者が少ないことなどです。

ここで重要なことは、地域環境や活動、そして雰囲気などの「間接的」要因によっても地域の住民の健康寿命は影響されるということです。

そのように考えると、散歩中の挨拶や地域の集まりに顔を出すなど、どんな事にも意味がある事が分かります。皆さんが何気なく日常的に行っている活動も、巡り巡って、地域、そして地域に住む人々の健康を支えているのです。

そんな事を頭の片隅に置き、いろいろな活動を通し地域も自分も元気にしていきましょう。

(参考:厚生労働省, James 2011,SRKINO2018, AIDO2013,TSUJI2021)



〈愛知医療学院短期大学 助教 濱田光佑(理学療法士)〉

しょうかいさんおすすめ!

健康レシピ



巻かない
ロールキャベツ

【材料2人分】

- | | | | |
|-----------|------------|----------------|--------|
| キャベツ | 1/8個(150g) | だし汁 | 100ml |
| 豚ひき肉 | 100g | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 木綿豆腐 | 1/4丁(100g) | トマトケチャップ | 大さじ1/2 |
| ねぎ(みじん切り) | | | |
| | 1/2本(50g) | ミニトマト(半分に切る) | |
| パン粉 | 大さじ2 | | 2個 |
| 卵 | 1/2個(30g) | スナップえんどう(筋を取る) | |
| 塩 | 小さじ1/4 | | 2本 |
| こしょう | 適宜 | ビニール手袋 | |

【作り方】

- キャベツは、芯を切り取り、葉をバラバラにし、洗う。芯は薄く切っておく。
- ボウルにAを全て入れ、粘り気が出るまで混ぜる。混ぜるときは、ビニール手袋を使いましょう!
- 鍋に、半分の量のキャベツを敷き、混ぜ合わせたAをひとかたまり(ハンバーグ状)にして、キャベツの上に乗せ、キャベツの芯、残りのキャベツを上からかぶせる。
- Bを混ぜ合わせ、③の鍋に入れ、落とし蓋、さらに蓋をして加熱する。
- 15分程度煮込んだところで、ミニトマト、スナップえんどうを加え、さらに15分程度煮込む。
- 蓋・落とし蓋をとり、キャベツの上からナイフで切り分け、皿に盛り付ける。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
巻かないロールキャベツ	205kcal	16.3g	1.7g

(レシピ提供: 市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

ロールキャベツを1個1個巻くのは大変だなと感じる方におすすめの一品です。今回のレシピでは、「巻かずに包む」大きなロールキャベツがお鍋一つだけ。じっくり煮込んだ後は、ナイフで切り分けて盛り付けます。ご家族の人数に応じて、材料を増やして、さらに大きなロールキャベツにすることもできます。切り分けるときのわくわく感もお楽しみください。

広告

割れてなければOK!

食器

1kg **20円**

個包は不要です!

壊れてもOK!

廃家電

1kg **10円**

冷蔵庫洗濯機は買取不可です。

お持ち込みください!!

出張買取は500円でお伺い可能です!

清須市 北名古屋市 あま市周辺の皆さま **不要品買取いたします!**

資源の買取

資源市場

営業時間 9:00~17:00 火曜定休

愛知県清須市春日中沼93-2

TEL:052-938-7589

HP @shigen530

LINE公式アカウント

古物商許可番号 第542552101100号

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111

<http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/>