

ボランティアと健康

健康寿命を延ばすために！

生き生きヘルス体操との出会い

- 取手市広報
 - 平成22年12月に応募
- 講習会への参加
 - 取手市からバスで水戸へ
 - 取手市会場で残りの講習会

パソボラ取手との出会い

- 平成23年10月
 - 当時のお客さんからの勧めで志摩代表に連絡
- 平成23年12月パソボラ取手に入会

前回の復習

- 健康とは
 - この後解説します

健康の定義

- ◆健康とは、完全な肉体的、精神的および社会的福祉の状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない【WHO】
- ◆栄養、運動、休養の3条件
 - ✓食事内容と栄養素
 - ✓適度な運動
 - ✓十分な睡眠

平均寿命と健康寿命

- ◆平均寿命とは0歳児の平均余命のこと
- ◆健康寿命は生活の質(QOL)や活動度(ADL)を考慮

健康であること、病気との付き合い方

◆健康であることは素晴らしい

✓現代社会は、慢性疾患の人が多いため、何らかの病気や障害を乗り越えている

◆一歩引いて「病気と仲良く付き合っていく」という割り切りも必要

氾濫する「健康情報」との付き合い方

◆高齡化と慢性疾患の増加を背景にして、多くの「健康産業」の台頭が顕著

- ✓「自然食品」の売り上げが顕著
- ✓人々の不安を煽り、購入しなければ損をするような言葉や、ある疾患に効果があるような内容で販売
- ✓科学的に証明されていれば医療機関で採用

メタボリックシンドロームとは？

◆メタボリックシンドロームの定義

✓内臓脂肪症候群(脂質異常、高血圧、高血糖、インスリン抵抗症)

◆メタボリックシンドロームの診断基準(このあとで)

◆対策(このあとで)

メタボリックシンドロームの診断基準

- ◆ウエスト胸囲径が男性85 cm以上、女性90cm以上
- ◆血清脂質(中性脂肪150mg以上、HDLコレステロール40 mg未満)
- ◆空腹時血糖値 110 mg以上
- ◆血圧 130以上／85以上

メタボリックシンドロームの対策

◆肥満の解消がきわめて有効なメタボリックシンドローム対策

- ✓内臓脂肪を減らすこと
- ✓隠れ肥満(見かけ上は太っていないのに内臓脂肪が蓄積)
- ✓運動が、きわめて有効
- ✓1日3食、摂取エネルギーを減らす、脂肪や糖質を避ける
- ✓野菜を十分に摂り、アルコールは飲みすぎない
- ✓禁煙し、定期的な運動

生活習慣病とは？

◆かつては「成人病」

- ✓三大生活習慣病(がん・心疾患・脳卒中)

◆生活習慣病に関連する生活習慣

- ✓食事・喫煙・飲酒・運動・休養(睡眠)・歯みがきなど
- ✓生活習慣病になりやすい食事
- ✓高カロリー・高コレステロール食、飽和脂肪酸食、塩分、ミネラルが少ない食事

◆予防の食事

- ✓食物繊維と抗酸化ビタミンの多い食事、大豆製品、魚介類の摂取

疾病構造の変化

◆感染症の時代から生活習慣病の時代へ

- ✓感染症の原因は、細菌やウイルスなどの病原体
- ✓がんでさえも、30%以上は食生活そのものが原因

◆生活の変化と疾病

- ✓欧米型の食事やファーストフードによって脂肪の摂取量が大幅に増加

ライフステージと健康

◆成人期(20～39歳)の健康

- ✓男性:生活習慣の乱れによる肥満者の増加
- ✓女性:やせの割合増加

◆壮年期(40～64歳)の健康

- ✓肥満者増加による生活習慣病の増加
- ✓女性:更年期障害

◆老年期(65歳以上)の健康

- ✓口腔・味覚の変化、歯数の減少、嚥下機能の低下、消化・吸収機能の低下

自分の健康は自分で守る

- 予防医学の重要性
 - 病気になってから治す ×
- 病気になりにくい体質
- 身体をつくるものを変える

身体に足りないものとは

- ビタミン類
- ミネラル
 - ケイ素
 - カルシウム

血流を改善するには

- 適度な運動
 - 歩行
 - 生き生きヘルス体操
 - ラジオ体操

電位治療器



おわりに

皆様のご希望があれば続編を作りたいと思います。
ご清聴ありがとうございました。