

「働くシニアの生活習慣病予防_健康寿命をのばそう！」

【生活習慣病とは】

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群です。がん、心疾患、脳血管疾患などの病気が含まれ、初期にはほとんど自覚症状がなく、知らず知らずのうちに病気が進行してしまいます。今回は「働くシニアのための生活習慣病予防」がテーマです。皆さんと一緒に健康寿命をのばしましょう！

【バランスの取れた食生活】

✓ 栄養価の高い食事を適量に！

特にシニア世代では、栄養価の高い食材を選び、適切な量の食事をとることが大切です。過度な塩分や糖分の摂取を控えることで、生活習慣病の予防や改善にも繋がります。

【適度な運動・ストレッチ習慣】

✓ 歩こう！動こう！

毎日40分の身体活動

シニアは、毎日40分以上の身体活動（6000歩以上が目安）が推奨されています。体力のある方は、一般成人並みの毎日60分以上（8000歩以上が目安）でさらに健康増進効果が期待できます。

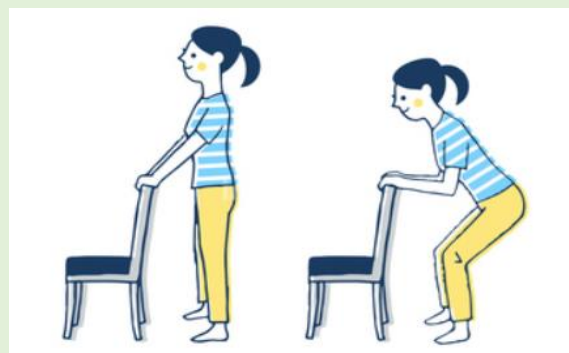
✓ 筋力を高めよう！

負荷の少ない筋トレ、週2～3回

シニアにとって筋トレは重要です。ただし、負荷の大きい動作は、怪我や疲労を引き起こす恐れがあります。例えば、階段の昇降でも筋力を維持・向上できますし、スクワットの代わりにイスなどにつかまって膝をゆっくり曲げ伸ばしするだけでも効果があります。また、片足立ちは、転倒予防にも役立ちますので、お試し下さい。

※ご参考：膝痛予防に「ゆる屈伸」

軟骨のハリを取り戻すために、体重をかけずにゆっくり膝を曲げ伸ばしするのが、効果的です。1回1分程度、できれば1日3回実践してみても良いでしょう。



膝は90度以上曲げない
屈伸一往復 2～3秒程度

❑ いろいろな運動を楽しもう！

多様素の運動を取り入れる

バランス、柔軟性、筋力などの複数の体力要素を高めることができる多様な運動を取り入れましょう。

ダンス
体操
球技

登山
ハイキング
など

❑ 座りっぱなしを避けよう！

座りすぎは、寿命への悪い影響、肥満や糖尿病のリスクが高まることが報告されています。座り仕事の場合には、30分に1回位は立ち上がって少しでもからだを動かしましょう。

【睡眠の質を高めよう】

❑ シニア世代は、寝床で過ごす時間が長く（8時間上）、かつ睡眠で休養がとれている感覚（睡眠休養感）がない場合には、死亡リスクが高まるという調査結果があります。必要な睡眠時間は加齢とともに減少します。睡眠の質を高めるため、次の睡眠5原則（シニア版）を実践してみてもいいでしょう。

① 適度な長さで休養感のある睡眠を寝床に8時間以上とどまらないこと

② 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくり

就寝前は、スマホやPC、強い照明は避けましょう。

③ 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで、眠りと目覚めのメリハリを

④ カフェイン、お酒、たばこなどの嗜好品は控えめに

睡眠前の飲酒や喫煙は、寝つきの悪化や中途覚醒の増加につながります。夕方以降のカフェイン摂取は避けましょう。

⑤ 眠れない、眠りに不安を覚えたら、専門家に相談を

【歯の健康は、とても大切】

❑ 歯の健康は、全身の健康につながります。毎食後、必ず歯を磨きましょう。予防には丁寧なブラッシングが効果的

【定期的な健康チェック】

❑ 特に、シニア世代は年1回、生活習慣病健診を受診し、潜在的な健康リスクを早期に見つけ、適切な対応をとることが重要です。血圧、血糖値、コレステロール値などの基本的な項目をチェックし、必要に応じて専門医の診察を受けることが推奨されます。

法定の定期健診は年1回、特定業務従事者健診（深夜勤務者）は半年に1回必ず受診して下さい。会社には実施義務、従業員には受診義務があります。健診結果の提出もお忘れなく、宜しくお願いいたします。