

4 転倒予防のために週1回は筋力アップの運動を！

山形市民の健康寿命を損なう3大原因の一つが「運動器疾患」です。

その主要な原因が転倒・骨折です。転倒・骨折のリスクを低減するためには、筋力アップするための運動を継続して行うことが重要です。

山形市では、市民が年齢を重ねてもいつまでもいきいきと暮らしていくため、「住民主体の通いの場(※)」を推進しています。



※「住民主体の通いの場」とは

住民の皆さんが主体となって、身近な集会所等に週1回以上集まり、介護予防の活動(いきいき百歳体操など)を行う場です。

～山形市「住民主体の通いの場」参加者185名の体力測定(平成28年～令和2年)の結果を分析しました～

(※体力測定の測定項目は、握力、長座位体前屈、開眼片足立ち、Timed Up and Goの4項目です)

他市でも様々な検証が行われ、通いの場の効果が実証されています。山形市民への効果について、体力測定の結果から6か月間の体操の効果を分析したところ、次のことがわかりました。

- 週に1回以上、介護予防の体操(いきいき百歳体操)を行うことで、身体機能に一定の効果が得られていました。特に、立ち上がりや歩行動作などの運動器の機能向上に効果がみられました。
- 握力は効果を認めることができませんでした。加齢に伴う筋力低下が推測されました。

片足立ち
42.2秒→47.0秒
4.8秒増加!



みんなで
取組みましょう

「住民主体の通いの場」に参加しましょう!

市内98か所(R3.5月末時点)で実施されています。長寿支援課予防推進係やお住まいの地区の地域包括支援センター、担当の生活支援コーディネーターへお問い合わせください。

「住民主体の通いの場」立上げ・継続支援

現在実施している団体やこれから実施したいと考えている団体を支援します!

- ・通いの場の効果や活動例のご紹介
- ・「いきいき百歳体操」のご説明
- ・体操のDVDとおもりの無料貸出
- ・体力測定
- ・介護予防に関する講師の派遣(栄養や口腔、握力あっぶ等)

参加することで…
「歩くのが楽になった」
「外に出る機会が増えた」
「地域で顔見知りが増えた」



自宅でも続けられる運動(いきいき百歳体操より抜粋)

パンフレットを長寿支援課窓口やコミュニティセンター・公民館等に設置しています。また、市ホームページからダウンロードもできますのでご利用ください。



1 立ち座りの運動



足の裏がしっかりと床に着くように座ります。ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。1セット10回、できる方は2セットします。

2 膝伸ばしの運動



足先を自分の方に向けて膝を伸ばし、ゆっくり元に戻します。右足が10回終わったら、左足も同様に行います。できる方は2セットします。

3 深呼吸



鼻から息を吸い口から息を吐き気持ちよく身体を伸ばしながら行います。

1 歯周病を予防し、健康寿命をのばそう!



山形市民の健康寿命を損なう3大原因のうち、第1位は「認知症」です。

認知機能が低下する原因の1つに「歯牙喪失(歯を失うこと)」があります。「歯牙喪失」の最大の原因は「歯周病」です。

そのため、歯周病対策は認知症予防や健康寿命の延伸につながります。



山形市では、歯周病の早期発見を目的に、微量な血液を検出する唾液潜血検査による歯周病検診を行っております。

～山形市民470名の唾液潜血検査(平成30年度実施)の結果を分析しました～

唾液潜血検査を受けた方から下記の間診票(お口のチェックリスト)に回答してもらい、検査結果を分析したところ、次のことがわかりました。

唾液潜血検査陽性の人は

1. チェックリストに1つ以上チェックが付くことが多い
2. 定期健診を受けていない人が多い



みんなで
取組みましょう

最近のお口の状態をチェックしてみましょう! /

間診票: お口のチェックリスト

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 歯を磨くと歯ブラシに血がつく | <input type="checkbox"/> 朝起きたとき、口の中にネバつきがある |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れている | <input type="checkbox"/> 歯ぐきを押しと膿(うみ)がでる |
| <input type="checkbox"/> 冷たい水を飲むと、歯や歯ぐきがしみて痛い | <input type="checkbox"/> 歯ぐきの周りにプラークや歯石が付いている |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる | |
| <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする、噛みにくい | |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食片がよくはさまる | |
| <input type="checkbox"/> 歯が以前より長くなったように見える | |

チェックの付く項目が増えるほど唾液潜血検査での陽性率が高くなることもわかっています



https://www.jda.or.jp/pr/pdf/hanogakko/hanogakko_vol57.pdfより引用



1つでもチェックが付いた方は、歯周病のリスクが高いと考えられます。一度歯科医院を受診して歯周病の検査を受けましょう。

認知症の予防や健康寿命の延伸のためにも、歯周病予防が大切ベニ! チェックリストに該当しなかった方も、歯科の定期健診を受けましょう

健康で長生きするには ② 減塩が大切です！

山形市民の健康寿命を損なう3大原因の1つが**脳卒中**です。

脳卒中の最大の危険因子は、**高血圧**です。
その予防には、食塩摂取量を減らすこと「**減塩**」が重要です。



山形市では、市民が健康に長生きできることを目指して、「減塩」に取り組んでいます。

令和2年度 推定食塩摂取量検査の結果

(※推定食塩摂取量検査とは、尿検査の数値と年齢・体重・身長から食塩摂取量を計算式で算出する方法です。)

推定食塩摂取量の平均値注1は、男性10.1g(最小値2.7g 最大値18.9g)、女性9.1g(最小値3.2g 最大値21.9g)でした。山形市の現状からも、引き続き減塩に取り組んでいく必要があると考えられます。

〈食塩摂取量の現状〉(20歳以上)

| | 国目標量 ※注2 | 山形市 食塩摂取量※注1 | 全国 食塩摂取量※注3 | 山形県 食塩摂取量※注4 |
|----|-------------|-----------------|----------------|-----------------|
| 男性 | 7.5g未満 | 10.1g | 10.9g | 11.2g |
| 女性 | 6.5g未満 | 9.1g | 9.3g | 9.6g |

※注1：健診受診者推定食塩摂取量検査の平均値 ※注2：日本人の食事摂取基準(2020年版)
※注3：令和元年国民健康・栄養調査 ※注4：平成28年県民健康・栄養調査

「山形市発展計画2025」 では…

山形市の食塩摂取量の目標量は、男性8.8g、女性8.0gです。目標達成のため減塩に取り組むべし！



～山形市民406名の推定食塩摂取量検査(令和元年度実施)の結果を分析しました～

① 食塩摂取量と肥満の関連

肥満群と非肥満群の食塩摂取量を比較すると、女性では肥満群の方が有意に食塩摂取量が多い結果となりました。肥満者には、減塩と合わせて減量(適切な体重管理)を促すことで、効果的な減塩及び高血圧や脳卒中、心筋梗塞などの血管障害の抑制につながる可能性があります。

※男性については今後調査を進めていきます。

② 食塩摂取量と高血圧の関連

食塩摂取量が多い人ほど高血圧の割合が高いことが分かりました。

③ みそ汁を飲む回数と食塩摂取量の関連

みそ汁を飲む回数が増加しても、食塩摂取量は増加しませんでした。これは、みそ汁を複数杯飲む人は、他の食品での食塩摂取量が少ない可能性が考えられます。みそ汁は1日1～2杯程度とし、高塩分の食品を控えていきましょう。

【 推定食塩摂取量検査を受けましょう。 ～1日の推定食塩摂取量が分かる検査です～ 】

山形市では公民館等で行う健診で、推定食塩摂取量検査を実施しています。食塩摂取量を「見える化」し、ご自身の健康に役立ててください。

みんなで
取組みましょう

今日からできる!減塩のポイント

- 調味料は「かける」から「つける」へ
調味料の使用量を減らしましょう!
- めん類の汁は残す
スープを半分残すと、約3～4gの減塩に!
- 香辛料・酸味・旨味の利用
こしょうやカレー粉、酢やレモン、にんにく、しょうが等を使いましょう!
- 野菜を積極的に!果物はほどほどに!
野菜や果物のカリウムは余分なナトリウムを排出します。果物は糖分が多いので適度に。

腹部肥満は高血圧や ③ 糖尿病のリスク!



生活習慣病予防には**早期からの対策**が重要です。

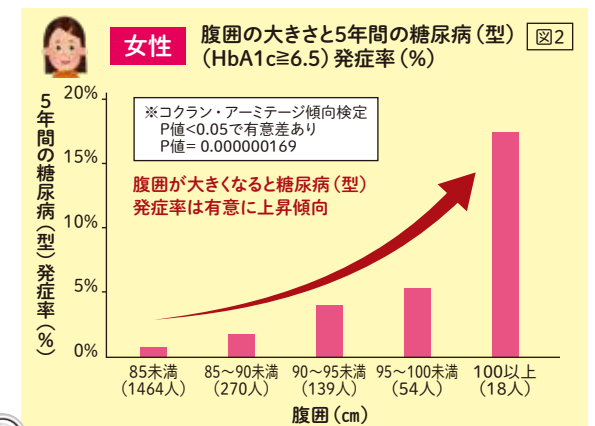
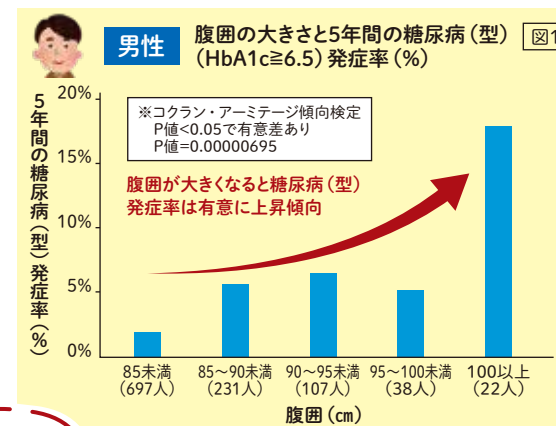
特定健康診査では、たとえ腹囲のみが基準値(男性85cm・女性90cm)を超えていても、血圧・血糖・血清脂質などの検査値が基準範囲内であれば特定保健指導の対象にはなりません。生活習慣病予防には**早期からの対策**が重要であるため、山形市では血圧・血糖・血清脂質の検査結果が受診勧奨値でない方等について、男女別に腹囲により将来の生活習慣病の発症率に差があるか否かを調査しました。



～山形市国保特定健康診査受診者の平成23・28年度の結果について分析しました～

その結果、血圧・血糖・血清脂質が受診勧奨値以下でも、男女ともに腹囲が大きくなると将来の糖尿病の発症率が有意に上昇することがわかりました(図1・図2参照)。また、高血圧についても、腹囲が大きくなると将来の高血圧の発症率が有意に高まる傾向がわかりました。

そのため、腹部肥満の人は5年後の糖尿病と高血圧のリスクが高いため、気をつけていく必要があります。



みんなで
取組みましょう

食事

- 栄養バランスに気をつける
「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえて栄養素をまんべんなく摂取できるような食事を心がける。
- 食べ過ぎに注意
食べ過ぎはエネルギー、食塩摂取過多になります。お菓子は1日200kcal以内を目安に楽しみましょう。
- 1日3回の食事のリズムをつける
朝食抜きや遅い夕食、食事の間隔が長くなる等で生活リズムを崩すと、肥満につながりやすくなります。

100点をとろうとせず、
できることから始めるべし!



運動

- 有酸素運動をする
有酸素運動は、長時間持続可能な軽度～中等度の運動を言います。最も手軽にできる有酸素運動は歩行です。
- 積極的に有酸素運動をするために…
① スマートフォンや歩数計を活用する
自分の運動量を知ることが第一歩
② 食後は食器の後片付けなど家事をする
家事は有酸素運動にあたります
③ 階段を使う
エレベーターやエスカレーターは使わない
④ こまめに動く
動かないより動くほうが絶対に得です!