



# 普段から自分の健康を意識しましょう!

## 介護保険料を納めるようになったら生活習慣に気をつけよう!

「介護」というと、高齢者のことで「まだまだ人ごと」と思うかもしれませんが、介護予防においては、若い頃からの生活習慣が大きな要因となります。

厚生労働省の調査では、要介護者の介護が必要になった原因の上位5項目は

- |           |       |            |
|-----------|-------|------------|
| ① 脳血管疾患   | 21.5% |            |
| ② 認知症     | 15.3% |            |
| ③ 高齢による衰弱 | 13.7% |            |
| ④ 関節疾患    | 10.9% |            |
| ⑤ 骨折・転倒   | 10.2% | の順となっています。 |

脳血管疾患とは、脳出血、脳梗塞などのことで、**脳出血の場合、「最大の危険原因は高血圧」**ということがはっきりしています。その**予防には血圧管理が最重要事項となり、そのためには塩分摂取を控えること、肥満・メタボの場合はその解消が基本となります。毎日の生活習慣がとても重要**だと言えます。

40代は、いわゆる「中年」と呼ばれるようになり、50代は「実年世代」と呼ばれます。平均的にみれば、残りの人生はあと約30～40年もの月日があるのです。介護のお世話にならず、元気な生活を送るためには健康第一。生活習慣病を予防・治療し、新しい夢の実現をめざしましょう。そのためのキーワードは、「一無（禁煙）、二少（少食、少酒）、三多（多動、多休、多接）」です。

### 一無（いちむ）【無煙・禁煙の勧め】

「タバコの三悪」とは、タバコによってからだに運び込まれるニコチン、タール、一酸化炭素です。糖代謝や脂質代謝に異常をきたしたり、血液をドロドロにし血栓の原因となります。

### 二少（にしょう）【少食・少酒の勧め】

昔から「腹八分目に医者いらず」と言われているように、暴飲暴食を控えることは、身体の機能を健康な状態に維持していくうえで大変重要です。食事療法という言葉がよく生活習慣病で用いられることから、糖尿病、脂質異常症、高血圧の予防・治療の基本は常に食生活にあります。

### 三多（さんた）【多動・多休・多接の勧め】

体を多く動かし（多動）、しっかり休養をとる（多休）、多くの人、事、物に接する生活（多接）の勧めです。運動については、「2本の足は2人の医者」という格言があります。この格言に則って、良く歩きましょう。身体活動をできるだけ多くして、しっかり毎日の生活の中で維持しましょう。そして、身体を動かした後は、しっかりと休養をとることが重要です。メリハリのある生活は、健康長寿には欠かせない要素です。

(日本生活習慣病予防協会ホームページから引用)

お問い合わせ：総務課プロジェクト推進室 担当：今野 ☎ 0224 - 37 - 2194

■編集と発行 七ヶ宿町総務課 宮城県刈田郡七ヶ宿町字関 126 (☎ 0224 - 37 - 2194)

■印刷 (株)神尾印刷所 仙南営業所

ホームページ : <http://www.town.shichikashuku.miyagi.jp/>