



平成27年12月2日

秋の健康教室レポート

新宿ヒロクリニック

第5回

生活習慣病予防について



当院の英先生に健康教室第5回の講師をして頂きました。

高齢者の寝たきりを防ぐには、生活習慣病にならないように注意しなければなりません。

動脈硬化を予防したり、転倒骨折にも注意が必要です。

寝たきりにならないためには

- ・脳卒中・心不全予防(動脈硬化予防)
- ・認知症予防(生活習慣病予防、脳トレ)
- ・転倒骨折予防(筋力、骨力、運動能力アップ)
- ・引きこもり、廃用予防(疾病予防、社会性向上)
- ・血管を若く保ち、筋肉や骨を元気に、社会活動をしていく。



動脈硬化リスク度チェック

1. 加齢
男性：45歳以上、女性：55歳以上
2. 喫煙
3. 血糖値 100以上
4. 血中脂質
中性脂肪 150mg/dl以上
LDLコレステロール 140mg/dl以上
HDLコレステロール 40mg/dl以下
5. 血圧
最高血圧140/最低血圧90以上
以上のリスク項目に多く該当する方は動脈硬化になる可能性が高い



筋力トレーニングと食事

トレーニング

- ・姿勢筋の筋力向上
- ・骨盤底筋の筋力向上
- ・骨格筋、特に下肢筋の筋力向上
- ・ストレッチ
- ・有酸素運動

食事の注意点

- ・塩分控えめ、カロリー適切、バランスよく
- ・繊維質、大豆、ビタミン摂取
- も気を付けて
- ・規則正しい食生活

※朝の起床時に朝日を浴びながら30分程度の散歩をしましょう

生活習慣病予防のまとめ

- ・検診を受けましょう。(骨密度や認知症検査なども)
- ・生活習慣病をコントロールしましょう。
- ・高齢疾患をコントロールしましょう。
- ・様々な疾病をコントロールしましょう。
- ・運動、食事、睡眠などバランスよく生活しましょう。

