

健康 延ばしましょう 寿命



▼健康寿命とは

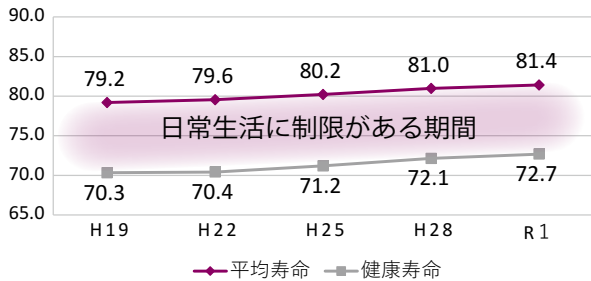
健康寿命とは、健康で活動的に過ごせる期間のことをいいます。

令和4年版高齢社会白書によると、令和元年時点での日本の平均寿命と健康寿命には、男性で約9年、女性で約12年の差があります（左表参考）。つまり、平均してそれだけの期間、介護が必要な状態や病気の状態などから暮らさないといけないということです。

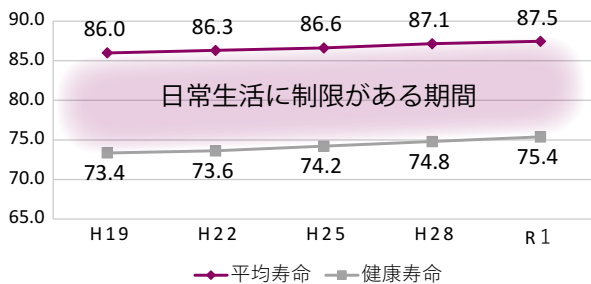
皆さんは現在、健康に生活できていますか。

日本の平均寿命と健康寿命

男性



女性



出典：令和4年版高齢社会白書

誰もが元気に長生きしたいです。健康的にいきいきと生活するために、不調を感じている人は状態を悪くしないために、できることから取り組んでみましょう。

▼健康寿命を延ばす

健康寿命を延ばすためには、食事、運動、社会参加が効果的です。市内でそれらに関連した活動を行っている団体や人を紹介します。

実践したり、活動に参加してみたり、参考にしてさらなる活動につなげたりしてみませんか。

食事から延ばす

多くの人にとって1日3回食べる機会がある食事。食事は私たちの生活や健康に大きく影響を与えています。

▼食改さんの活動

安来市の全体的な食生活環境の改善に向けた取り組みをしている「安来市食生活改善推進協議会」。「食改さん」という愛称で親しまれており、このほど30周年を迎えました（平成4年、伯太町食生活改善推進協議会が最初に島根県食生活改善推進協議会に加入）。

食改さんでは、イベントでの周知・啓発活動や、健康的な食事メニューの考案、料理教室の開催など、安来・広瀬・伯太の3支部を中心に、積極的に活動を行っています。そんな食改さんの活動について、岡崎憲枝会長に話を伺いました。

▼レシピの考案



▲安来市食生活改善推進協議会の岡崎憲枝会長。

おいしくバランスよく食事をつくるには・・・



令和2年5月号から令和5年5月号まで、広報やすぎでレシピの連載も行っていった食改さん。人気の高かったこのコーナーのレシピはどのようなものだったのでしょうか。

「島根県の中でも、高血圧の人が多く、塩分摂取量が過剰なのが特徴です」と安来市の食事状況について話す岡崎会長。そのため、減塩と野菜摂取をテーマに、朝昼晩の3食の中で欠食傾向が高い朝食に向いていて、手早く調理できるメニューを周知したいと考えられました。

塩分の摂取量の島根県目標値は1日8g。料理に使う塩だけでなく、材料や他の調味料にも塩分は含まれていることも加味しつつ、安来でとれる季節の野菜を利用したレシピとなってい





▲情報科学高校での笹巻き作り。11月7日にはドジョウ料理も作りました。

▼まずは自分の健康から
「活動してきて、安来市全体

「特に、行事で食べられてきた行事食はつくる機会がなくなり、食べられなくなってきました」と、生活する中で強く実感した岡崎会長。学校での調理実習や餅つきといったイベントを通じて若者が行事食にふれる機会をつくったり、地域に埋もれているレシピを調査したりといった活動をおして傳承していきたいと考えています。

▼食文化の傳承
食改さんが令和5年から力を入れてるのが、郷土料理の傳承です。
「考案の元になったのは、30年にわたる食改さんの活動やそれぞれの家庭で培われてきた知識。長年の知恵の結晶が食改さんレシピなのです。」

寒い季節がやってきました。
運動から延ばす

▼その他の取り組み
食生活に関連した健康づくりの取り組みはほかにも、管理栄養士が食生活等の相談を受け付ける栄養相談（開催日等は広報やすぎ「ジョーホーの森」内相談欄で毎号記載）などがあります。

の食生活を良いものと思いたいと思うようになりましたが、食改さんに入ったきっかけは、自分や家族の健康のためでした」と話す岡崎会長。
栄養など食事自体はもちろんのこと、食事の場は人と人とのつながりが育まれる場でもあり、楽しく料理することは日々の活力になります。減塩を意識し素材の味を楽しむ、家族と一緒に食事し、スマホを見るのではなく団らんの場・話しやすい場をつくるといったことから始めてみてはいかがでしょうか。
「自分や周りの食事に気を付けたい」というきっかけでも大丈夫。食改さんになってみませんか。興味がある人はいきいき健康課（☎23・3220）に問い合わせください。

まずは簡単な運動で筋力維持・向上を

少しでも、体を動かしてみることが大切です。今までしていなかった運動を急に始めるのはハードルが高いという人、そんなにたくさん動けないという人も、少しずつできる運動をしてみましょう。ちょっと体を動かしてみようかな、と思ったときにおすすめなのが「どじょうすくい体操」です。この体操は、タオルがあれば自宅でするお手軽な

体操です。どじょうすくい踊りを模したコミカルな動きで、子どもから大人まで楽しめます。体操の動画は、安来節保存会がYouTubeに投稿しています。右下の2次元コードからご覧ください。ほかにも、ウォーキング大会やこけないからだ体操など、運動の機会は沢山あります。年齢や体の状態に応じて、できることからしてみましょう。



1週間で23メッツ・時 が確保できる運動例

【月曜日～金曜日】

片道8kmを30分かけて
自転車（4メッツ）で通勤
（4メッツ×0.5時間
×2回×5日）



…20メッツ・時

【土曜日または日曜日】

30分間ゆっくりとジョギ
ング（6メッツ）
（6メッツ×0.5時間）



…3メッツ・時

合計

23メッツ・時

外出自粛やテレワークの推進等
で運動量が減少しがちな現在、
冬はさらに外出したり体を動か
したりがおっくうになりますよ
ね。

しかし、運動不足は、体力や
筋力を低下させたり、生活習慣
病の発症や症状の悪化を引き起
こしたり、心の健康にも良くない
影響を与えます。

では、健康的な生活を送るた
めにどれくらい運動したらいい
のでしょうか。

▼メッツを意識で効果UP

運動量の目安には「METs
（メッツ）」という指数がよく使
われます。メッツとは、生活す

る中で行っているさまざまな動
きの強さを示したものです。

座って安静にしているときは
1メッツとして、散歩は3メツ
ツ、自転車に乗った移動は4
メッツといった数値がつけられ
ており、健康を保つための目安
は「3メッツ以上の動作を1週
間で23メッツ・時」とされてい
ます。

メッツの一覧は厚生
労働省ホームページ
（下2次元コード）か
ら確認できます。色々な活動を
組み合わせ、適度な運動を継続
してみませんか。

参考：厚生労働省ホームページ



社会参加から延ばす

内閣府の実施した「令和4年
度高齢者の健康に関する調査」
によると、1年内に社会活動に
参加した人は参加していない人
に比べ、健康状態が「良い」と
回答した割合が高く、また、社
会活動に参加して良かったと思
うことについて見ると、「生活
に充実感ができた」「新しい友
人を得ることができた」「健康
や体力に自信がついた」という
回答が多くありました。

▼エイジレス・ライフとは

社会参加は健康につながる、
といっても具体的にやりたいこ
とが見つかからない人も多いこ
はないでしょうか。趣味や興味
があることがあれば、そこから
活動団体を探したりできませ
が、漠然と何かしようと思っ
迷ってしまいますよね。

そんなときに参考の1つにな
るのが「エイジレス・ライフ実
践事例」と「社会参加活動事例」
です。

エイジレス・ライフとは、年
齢にとらわれず、自分でできる
ことをできる範囲で行い、自由
でいきいきとした生活を送るこ
とです。内閣府では、そうした
活発に活動している人・団体を

表彰し紹介することで、生き方
の参考にしてもらおうとしてい
ます。

令和5年度のエイジレス・ラ
イフ実践事例では、安来市から
2人の受賞者がありました。そ
れぞれお話を伺いました。ぜひ
参考にしてみてください。

▼レクリエーションで介護予防

山根良雄さんは、平成17年に
「安来レクリエーション協会」
を中心となって立ち上げ、現在
は協会の会長として活動を先導
しています。

レクリエーションの指導者に
なろうと感じたきっかけは定年
という節目。セカンドライフは
社会貢献活動に取り組みたいと



▶山根良雄さん夫妻。夫婦で一緒に活動に取り組んでいます。



考えた山根さんは、楽しく元気なことができるレクリエーションが介護予防により効果的であると感じ、日本レクリエーション協会公認指導資格を取得しました。

▼レクリエーション協会の活動

レクリエーション協会では、いきいき健康教室やスポレク広場、あそびの日キャンペーンなど、幅広い年代が楽しめるイベントを企画開催しているほか、子ども向けに元氣アップ事業（島根県委託事業）、高齢者向けに楽しい運動教室など、年代に応じた運動ができる事業も行っていきます。

特にいきいき健康教室は、毎週安来・広瀬・伯太の3地区で開催されており、定期的な介護予防運動の場として盛況です。安来地区で60人、広瀬・伯太地区でそれぞれ30人の約120人が、運動や歌唱、ゲーム、交流を楽しんでいます。課題は、男性の参加がほとんどないこと。山根さんは「興味がある人は大勢いると思うので、誘い合わせで参加してみたいです」と話しました。

「協会の立ち上げには不安もありましたが、想定を超えて仲間が集まり、現在も精力的に活動できています。今回の表彰も協会の全員が頑張ってきた結果

だと思えます」と話す山根さん。受賞を励みに、今後もさらに活動に力を入れ、地域の活性化、元氣なまちづくりに取り組むみたいと熱意を込めました。

安来レクリエーション協会では、一緒に活動する仲間を募集しています。活動に興味を持たれた人は事務局（☎090・3638・6153）に問い合わせてください。



▲伯太太鼓の前田進会長。

▼築きあげた伯太の伝統芸能

前田進さんは、伯太独自の芸能の創設とまちの活性化を目的に、母里地区の有志とともに平成4年に「伯太太鼓」を新設しました。

一から文化を創り上げるというのはさまざまな困難がありました。全国各地の太鼓を参考に独自のアレンジをしつつ、宝くじ助成金の活用、住民からの寄付や交流センターの補助金と、地域の力を結集させ、今日の伯太太鼓の基礎ができあがり

ました。

現在では、母里にルーツを持つ戦国武将の母里（黒田）太兵衛をモチーフとした曲や、伯太の景観を唄った曲など独自の曲もあり、伯太の伝統芸能として力強く根付いています。

▼若者への継承を

昨年30周年を迎えた伯太太鼓。新たな世代への引き継ぎが課題だと前田さんは話します。

毎週土曜日に練習があるほか、母里小学校と安田小学校の5年生が、2学期に学習の一環として演奏を習っています。しかし、披露する場が減ってしまったことや、家庭の事情・進学を節目に離れていってしまう人もあり、継続してもらうことが課題です。

前田さんは「太鼓をたたくと



いい運動にもなって気持ちがいいスツキリしますし、音階はなくとも合わさって響く音には不思議な魅力があります。それぞれが楽しむ場として、地域のつながりがつくられる場として、体力が続く限りこの文化の継承に向け、音色を絶やさぬよう活動していきたいと思っています」と、表彰を受け改めて決意を固めたと話しました。

皆さんも地域の伝統芸能にふれてみませんか。伯太太鼓を習ってみたいという人は、前田さん（☎090・4659・6326）にご連絡ください。

↑

ここまでで「食事」「運動」「社会参加」をそれぞれ取りあげてきましたが、エクササイズや体操の休憩時間に運動で作った筋力がつきやすい・低下しづらい栄養の取り方を学ぶ時間があったり、料理教室やウォーキング大会が交流の場になったりと、要素が重なる部分は多くあります。

まずは何か一つ、気になったことに手を付けてみて、そこからゆっくり他の要素にも目を向けて、健康寿命をどんどん延ばしていきましょう。

↓