

健康長寿の道しるべ



令和4年1月

加西市老人クラブ連合会

健康長寿の秘訣目次

ページ	項 目
1	発行によせて
2	はじめに
3	平均寿命と健康寿命
4	アンケート NO,1(食事について)
5	アンケート NO,2(気質について)
6	年齢別集計表
7	性別集計表
8	アンケートから見た食生活への取り組み順位
9	アンケートから見た日常生活について
10	アンケートから見た男女の違い
11	秘訣1 三食欠かさず栄養バランスのとれた食事
12	秘訣2 腹八分目は健康長寿の近道
13	秘訣3 しっかり噛むことで脳が活性化
14	秘訣4 毎日の体重チェックは怠らない
15	秘訣5 運動は仲間とすると健康にプラス
16	秘訣6 ウォーキングは健康にプラス
17	秘訣7 ラジオ体操で元気いっぱい
18	秘訣8 よく体を動かす
19	秘訣9 健康チェックは健康にプラス
20	秘訣10 よき眠りは健康長寿の決め手
21	秘訣11 脳の80%は水分、水分補給で脳いきいき
22	秘訣12 規則正しい生活
23	秘訣13 プラス志向
24	秘訣14 信念をもって生きる
25	秘訣15 好奇心を持つ
26	秘訣16 いくつになってもチャレンジ精神を
27	秘訣17 好きなことや趣味を持つこと
28	秘訣18 一人で楽しみを持つ
29	秘訣19 人との交流が健康にプラス
30	秘訣20 地域組織への参加は健康にプラス
31	秘訣21 地域で役割を担って元気で長生きを
32	秘訣22 友と語らい歌い行動すると健康にプラス
33	秘訣23 笑顔は大病を寄せ付けない
34	秘訣24 家族の支え
35	賢くゆっくりと老い、静かに着地
36	発行を終えて



いつまでも健康で健やかに生きるために

加西市老人クラブ連合会
会 長 山下光昭

会員の皆さま方には、日頃より加西市老人クラブ連合会の活動に多大なるご支援ご協力を頂き厚くお礼を申し上げます。

老人クラブの活動には、『健康・友愛・奉仕』の三つの精神があります。どれをとっても大切なことですが、誰もの思いや願いは、まず『健康第一』からではないでしょうか。

人生 50 年、これは私たちが子供のころに耳にした言葉ですが、長寿社会になった現在は、人生 100 年時代と言われるようになりました。

そんな時、加西市に 100 歳以上の方が 50 人以上おられるとの朗報を耳にし、その長寿の秘訣を探り、これからの高齢者の生きる道しるべにと考え、高齢で今なお元気で活躍されている方、100 人以上の方と面談、アンケート等の協力をお願いし調査させていただきました。

この報告が、皆様方の今後の日常生活における健康寿命の延伸に少しでもお役に立てれば幸いです

今後ともご指導とご支援の程よろしくお願い申し上げます。



『健康長寿の道しるべ』発行によせて

加西市長 西村 和平

この度、『健康長寿の道しるべ』が発行されますことを心からお慶び申し上げます。

また、会員の皆さま方には、日頃から本市のまちづくり活動にご貢献いただいておりますこと心から感謝申し上げます。

さて、戦後最大の国難ともいえる新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、私たちはかつてない社会活動の制限や不安を経験しています。これほど「何気ない日常」の有難さを感じたことはありません。大きな幸せではなく、生まれ育ったまちで、当たり前の日常を、最後まで元気ではつらつと暮らせる社会の実現こそが、今私たちが求める最高の幸せではないでしょうか。

加西市は長寿のまちです。そんな長寿の秘訣を探るべく、市内の高齢者の方を対象にアンケート調査を行い、編集する作業は大変なご苦勞があったこととお察しします。本書はその努力が結集した素晴らしい資料です。長い人生の中で培ってこられた知識や経験、生活習慣の秘訣が詰まった唯一無二の資料として、一人でも多くの方が、当書を読まれ、健康で長生きされることをご期待申し上げます。

【はじめに】

長寿は、いつの時代でも人々の願いです。秦の始皇帝が、不老不死の薬のある蓬莱山をたずねて四方に使者を送ったことはよく知られている話です。

高齢者は、出来れば日常生活に支障のない期間を長く延ばし長寿を全うしたいとの思いを持っています。



わが国の歴史をみれば、平安時代末期の歌人、藤原俊成は 90 歳まで歌合せの判者として活躍した記録が残っています。



江戸時代の浮世絵師で『富獄三十六景』で有名な葛飾北斎は、90 歳になってもその創作意欲は衰えなかったといわれています。



瀬戸内寂聴さんは、白寿を迎えても精力的に作品づくりに取り組んでおられました。



加西市にあっても、百寿を迎えられても、身の周りのことは自分ででき、野菜や花づくりに励み、趣味を楽しみ、充実した生活を送られている方がおられます。

やがて人生 100 年時代がやってきます。

加西市老人クラブ連合会では、健康で長生きし、楽しい生活を送りたいとの会員の声に応え、そのヒントをまとめました。

平均寿命と健康寿命

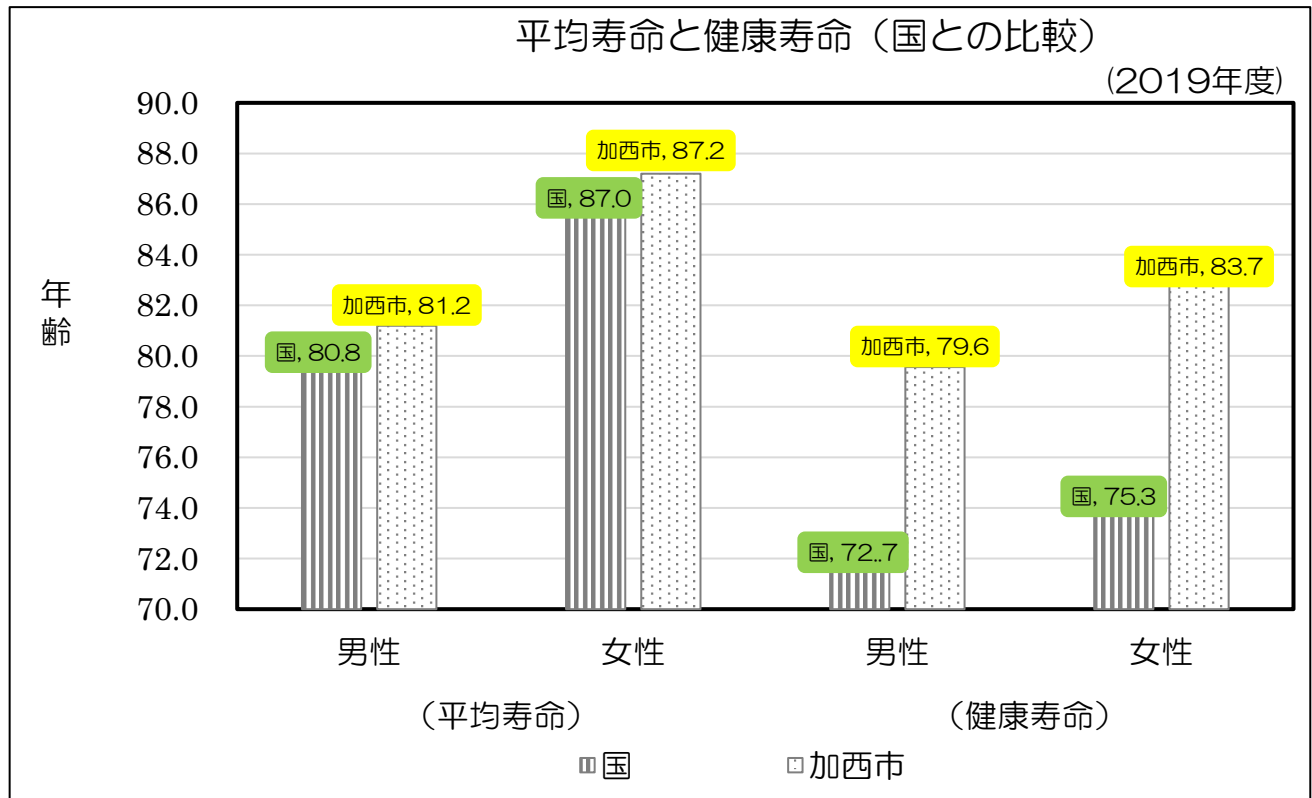
性別	区分	国	加西市
(平均寿命)	男性	80.8	81.2
	女性	87.0	87.2
(健康寿命)	男性	72.7	79.6
	女性	75.3	83.7

高齢者の区分

65 歳～74 歳 準高齢者

75 歳～89 歳 高齢者

90 歳～ 超高齢者



■健康寿命とは、健康上の理由で日常生活を制限なく過ごせる期間のことで、この期間が長くなるほど要介護のリスクが高まります。

■自分が将来、いつどのようなケガをしたり、病気にかかったりしてからどのくらいの期間をえて最期を迎えるかは、誰もが分かりません。

超高齢化社会では、日常生活に支障なく丈夫で長生きという意味の健康寿命を延ばし、平均寿命との差を出来るだけ短くすることが望まれます。

そのためには、年齢を重ねても、運動習慣や生活様式を見直し、健康を保ち、閉じこもらず様々な社会の分野に積極的に参加し、生活の質を高め、活動寿命を延ばし、いつまでも動ける体を維持する努力が求められます。

調査資料【NO,1】**健康長寿の秘訣調査についての依頼**

初秋の候、貴方様には益々ご健勝のこととお喜びを申し上げます。

平素は老人クラブの活動にご理解とご協力を頂いておりますこと厚くお礼を申し上げます。

さて、加西市老人クラブ連合会では、人生 100 年時代を迎え元気で活躍の皆様方の日常心がけておられることをお聞かせ願ひ、『健康長寿の秘訣』を探り、今後の加西市の高齢者の生きる道しるべにしたいと考えています。

何卒、その趣旨をご理解の上ご協力の程お願い申し上げます。

令和 3 年 10 月

加西市老人クラブ連合会

会 長 山下光昭

■【食事についてお尋ねします】→日常に実践されている中から、優先順位5項目迄○印をご記入願います

三食を欠かさず食べる	野菜類をよく食べる
魚介類をよく食べる	意識して水分をとる(お茶含む)
食事は腹八分目にする	栄養はバランスよくとる
肉類をよく食べる	豆腐や納豆等、植物性タンパク質をよく食べる
ヨーグルトや乳酸菌飲料などをよく食べる	塩分をひかえる
酒類は好きである→(ビール・日本酒・焼酎・その他)	コーヒーは好きである→(毎日・必要に応じて)
甘いものは好きだ	おやつは必ずとる
パン食が主である	好き嫌いなしになんでも食べる

■【日常的に生活面で心がけておられることをお尋ねします】該当する箇所に○印を(回答は上位 5 項目まで可)

睡眠時間は(①5～6時間 ②7～8 時間以上)	昼寝をする(①10 分程度 ②30 分以上)
規則正しい生活に心がける	人と話をよくする、外出をする
無理をしない、疲れを残さない、体を休める	テレビや新聞をよく見る
定期的に健康診断を受ける	手指をよく動かす
不調を感じたらすぐに医者に診てもらう	ストレスを溜めないようにする
日常の中で意識して身体を動かすよう努める	家で体重や血圧を測っている
日常的にウォーキングをしている	軽い運動や体操・ストレッチを習慣にしている
家事は自分でやる	趣味を持っている→()
畑仕事や農作業、花壇の手入れが好きだ	日常的に家族や友人等話し相手がいる
身の周りのことは自分でやる	仏壇のお供えを欠かさない

■【自由記述】→これまでの人生を振り返りながら、特筆すべき長生きの秘訣があれば教え願います

長寿の秘訣をお聞かせください

※個人情報ですので調査以外に使用しません(部外秘)

差支えがあれば年齢のみ記入をお願いします

■お名前() (男・女)(満 歳)(地区名)

1. 現在の家族構成について

☐夫婦世帯 ☐二世帯 ☐三世帯 ☐独居 ☐その他

2. これまでされてきた仕事等

☐会社勤め ☐公務員等 ☐農業 ☐自営業 ☐2種兼業 ☐主婦 ☐その他

3. 現在も続けている仕事があれば

・

4. 気質

☐のんびり ☐せっかち ☐きっちり ☐堅苦しい ☐その他

5. 日課(書ける範囲で結構です)

- ・朝
- ・昼
- ・夜

6. 健康のため特に気を付けていること

☐していること
☐していないこと

7. 若い時との体重の増減について

☐ない ☐ある(kg→ kg)

8. 食事

※現在一番好きな食べ物

9. 現在の楽しみ(2つぐらい)

・
・

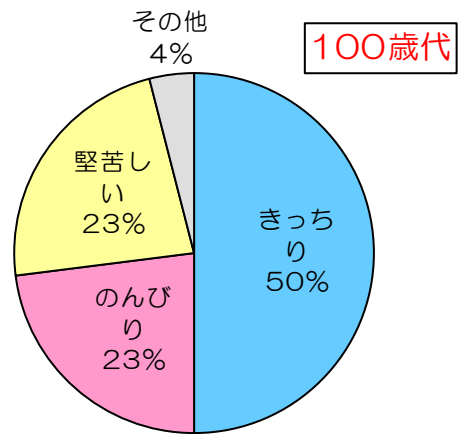
10. 私の思う健康長寿の秘訣とは(複数回答可)

☐楽しみを持つ ☐早寝・早起き ☐親が長寿 ☐何かを続けてきた
☐長生きしたい気持ち ☐話す人がいる ☐家族が支えてくれる ☐好奇心を持つ

年代別集計表

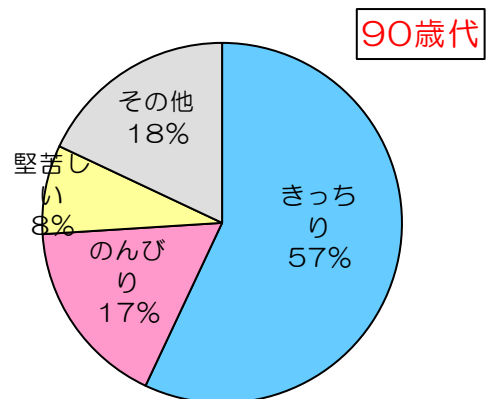
100歳代

きっちり	50%
のんびり	23%
堅苦しい	23%
その他	4%
合 計	100%



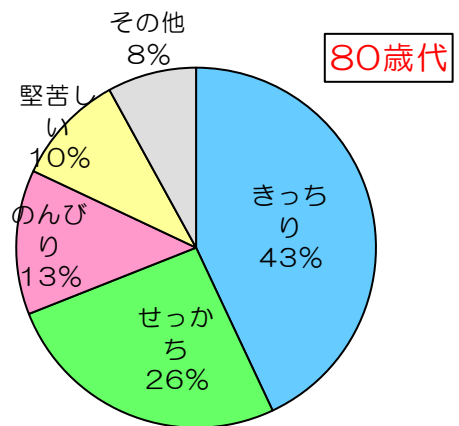
90歳代

きっちり	57%
のんびり	17%
堅苦しい	8%
その他	18%
合 計	100%



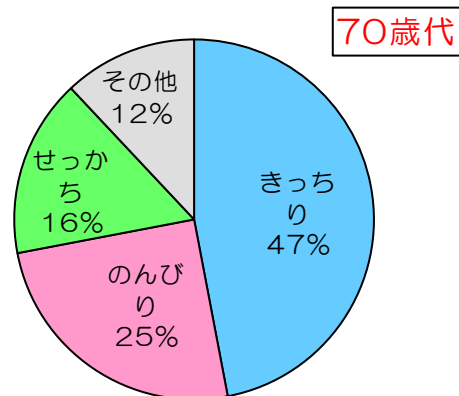
80歳代

きっちり	43%
せっかち	26%
のんびり	13%
堅苦しい	10%
その他	8%
合 計	100%



70歳代

きっちり	47%
のんびり	25%
せっかち	16%
その他	12%
合 計	100%



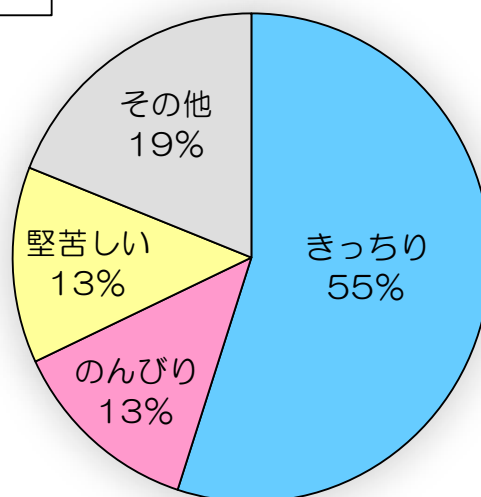
性別集計表

<90歳代～100歳代>

男性

きっちり	55%
のんびり	13%
堅苦しい	13%
その他	19%
合 計	100%

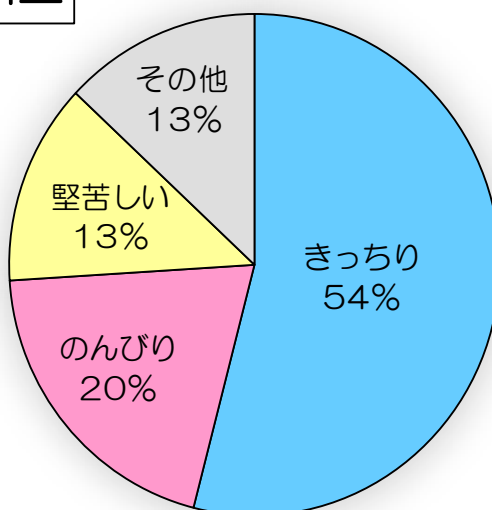
男性



女性

きっちり	54%
のんびり	20%
堅苦しい	13%
その他	13%
合 計	100%

女性



- ・ 70歳代～100歳代の、どの年代でも「きっちり」が大半であり、次に「のんびり」が続いています。
- ・ 90歳代～100歳代の年代では、70歳代～80歳代でみられた「せっかち」はありませんでした。90歳代～100歳代で「せっかち」と回答された方は2人でした。
- ・ 90第代～100歳代は、男女の差はほとんど見られませんでした。

アンケートから見た食生活への取り組み順位

■日常の食生活(90歳～106歳)

1	三食を欠かさず食べる
2	ヨーグルトや乳酸菌飲料などをよく食べる
3	野菜類をよく食べる
4	食事は腹八分目にする
5	甘いものは好きだ
6	好き嫌いなしに、なんでも食べる
7	肉類をよく食べる
8	魚介類をよく食べる
9	栄養はバランスよくとる
10	豆腐や納豆等、植物性タンパク質をよく食べる



■ほぼ全員の方が、三食欠かさず食べられています。次にヨーグルトや乳酸菌飲料をよく食べるでは、70 歳代、80 歳代でも同じ傾向を示していました。別の調査と比較すると『栄養はバランスよくとる』は、加西市の順位が低くなっています。

- 土地柄、野菜はどの年代でもよくとられています。
- 食事は、腹八分目は、70 歳代を除いてよく気を付けられていました。
- タンパク質は、しっかりとっておられることが見受けられます。
- 好きな食べ物はとの問いには、肉という方が多くおられました。また、から揚げ、うな丼、ステーキ、すき焼き、寿司と食事を楽しんでおられる様子がうかがえます。
- 水分を意識してとるは、10 位に入っていませんが、70 歳、80歳代の調査では、10位に入っています。
- 甘いものが好きでは 70 歳～80 歳代中位に入っており、甘いものが好きだという人が多いので、時間を決めてほどほどにしましょう。

■【男女別順位】 (90 歳～106 歳)

男		女	
1	三食欠かさず食べる	1	三食欠かさず食べる
2	ヨーグルトや乳酸菌飲料をよく食べる	2	野菜をよく食べる
3	食事は腹八分	3	ヨーグルトや乳酸菌飲料をよく食べる
4	好き嫌がなく何でも食べる	4	食事は腹八分
5	甘いものが好きだ	5	甘いものが好きだ

- ① 三食欠かさず食べるやヨーグルト、乳酸菌飲料をよく食べるは、性別と年齢に関わりなく同じ傾向です。
- ② 女性は、男性よりも、野菜を食べることへの意識が強く見られます。
- ③ 70 歳代の男性では酒の好きな方が多いので、1 日 1 合、ビールなら500mlまでと決めておくといでしょう。

アンケートから見た日常生活について

■日常生活で気をつけること順位(90歳～106歳)

1	人との会話を楽しむ
2	規則正しい生活をする
3	畑仕事や農作業をよくする
4	新聞やテレビをよく見る
5	身の回りのことは自分でする
6	外出をする
7	意識して身体を動かす
8	無理をしないで体を休める
9	昼寝をする
10	定期的に健康診断を受ける

●超高齢者は運動と生活活動をよくされています

- ・畑仕事や家庭菜園等の農作業
- ・身体を動かす
- ・身の回りのことは自分でやる
- ・家の片づけや掃除
- ・グラウンド・ゴルフやゲートボール
- ・散歩



●超高齢者は健康に気を配っておられます。

- ・定期的な健康診断
- ・血圧や体重の測定
- ・無理をしないで体を休める
- ・不調を感じたら医師の診察
- ・睡眠をとる(昼寝をする)

●超高齢者は新聞やテレビをよく見ておられます。

- ・新聞やテレビをよく見る(34.5%)
- ・応援する野球の球団がある
- ・時代劇が好き
- ・相撲のファン
- ・日記をつける

その日の出来事をつける(13%)

●人との交流を楽しんでおられます

- ・人の会話を楽しむや外出をする(55%)
- ・携帯でメールの交換をしている
- ・家族と一緒に過ごす
- ・孫と交流



アンケートから見た男性・女性の違い

1. 気質

- ・ 超高齢者のアンケート結果を見る限り男性女性の違いが見られませんでした。

2. 食生活

- ・ 超高齢者のアンケート結果、項目の順序は異なるものも大きな違いは見られませんでした。

3. 日常生活で気を付けていること

【男性】 (90歳～106歳)		【女性】	
1	規則正しい生活をする	1	人とよく会話をする
2	畑仕事や農作業等をする	2	テレビや新聞をよく見る
3	人とよく会話する	3	規則正しい生活をする
4	よく体を動かす	4	仕事や農作業等をする
5	外出をする	5	よく外出する
6	テレビや新聞をよく見る	6	身の周りのことは自分でする
7	身の周りのことは自分でする	7	よく体を動かす

- ・ 日常生活で気を付けていることは、順序は異なるが項目については同じでした。
- ・ 男性の「身の周りのことは自分でする」ということは、着目すべきことです。
- ・ 男性と女性の平均年齢では女性の方が年齢が高いのですが、気質・食生活・日常生活ではそれを裏付ける決定的な要因は見つけれませんでした。あえて言うならば、男性1位が「規則正しい生活をする」ですが、女性の1位が「人とよく会話をする」といったところです。
- ・ 施設関係者によると、女性は男性より生きることに対する気持が強い、女性は男性より、人との会話が早く活動的で栄養の吸収がよい。そのことが、平均寿命の違いになっているかもしれないと言われていました。
また、公民館長は、『公民館の健康教室は女性の方が圧倒的に多く健康意識が高い』と言われました。健康長寿の要因は主に生活習慣であり、男性も日頃の生活や行動、健康に対する考え方等を見直し平均寿命と健康寿命を延ばしましょう。

※調査アンケートにご協力頂いた方の人数

	70歳～	80歳～	90歳～	100歳	100歳以上	合計
男性	18	13	12	2	1	46
女性	13	17	11	11	2	54
合計	31	30	23	13	3	100

秘訣1 三食欠かさずとり、栄養のバランスのとれた食事

元気で長生きのためには、食事のバランスを維持し、腹八分目に食べることです。

また、緑茶やコーヒ、お酒は適度に飲むことです。

健康長寿の食生活は、好き嫌いなく三食欠かさず食べ、ヨーグルトや乳酸菌飲料を飲み、肉と魚、豆類、海藻類、野菜をまんべんなく食べましょう。

健康維持のためには、毎日の食事に気を付けることが大切です。

食生活を振り返るためにも食事日記をお勧めします。

私の健康法

■(高見昭弘 81歳)

元気で長生きのため、下記の『長寿のための 6 か条』を台所に貼って、食前にそれを見ています。家族に支えられ、旅行を楽しみ野菜や果樹づくりに励んでいます。

【長寿のための 6 か条】

第1条 魚や肉をバランスよく、しかも内臓まで食べる

第2条 大豆などの豆類やナッツ類を食べる

第3条 野菜、果物をたっぷり食べ、海藻も食べる

第4条 乳製品を積極的に摂る

第5条 動物性脂肪は摂り過ぎない

第6条 過剰な塩分は寿命を短める

(兵庫県健康財団会長 家森幸男考案)

■(岩本徹太郎 86 歳)

10 年前に病気を患い、食事を工夫し体の免疫力を高める努力をしています。

ヨーグルトと豆乳をよく飲んでいきます。

お陰で 86 歳の現在も元気で家業を続けています。



秘訣2 腹八分目は健康長寿の近道

現在は、食べたいものを食べただけ食べられる飽食の時代ですが、そのことが肥満や糖尿病、高血圧、脂肪異常症などの生活習慣病を招いています。

アメリカのマサチューセッツ大学のレオナルド教授は健康寿命を延ばす遺伝子を1999年に発見しました。この遺伝子は、空腹の時だけ活性化しカラダを若返らせる働きをしてくれます。

また、多くの動物種を使った実験から、食事のカロリーを20～50%減らすと寿命が延びて老化に伴う病気になりにくくなるということが確認されています。

今回の調査でも元気で長生きのためには、腹八分目が大事であると多くの回答が寄せられています。

私の健康法

■(松岡 勤一 91歳)

体を動かすことに心がけ、畑仕事や農作業に励んでいます。現在の楽しみは、ゲートボールとお茶を飲むことです。食事は肉類、野菜などをよく食べますが、腹八分目によることを心がけています。



■(達可三喜子 81歳)

日課は、朝は家庭菜園の世話、午前中はゲートボールの練習、午後は買い物と食事の準備、ウォーキング、週一回は体操クラブに参加しています。夜はホットするのでテレビを見ています。日中はよく体を動かしますが、食事は腹八分目と決めています。



秘訣3 しっかりと噛むことで脳が活性化

今の食事は、インスタント食品・レトルト食品・ファストフードなどあり、噛まないで食べられるものが多くなっています。

□噛む回数が減ることによる障害。

- ・ あごの筋肉が衰え、あごが細くなって歯並びが悪くなる。
- ・ 消化や脳の働きが弱くなる。

□しっかりと噛むことでの利点。

- ・ 脳の働きを活性化し、記憶力や思考力、判断力、注意力を高める。
- ・ 唾液の抗菌作用によって虫歯や歯周病になりにくい。
- ・ 早食いの癖のついている人は、ひと口 30 回を目標に、30 回噛めなくてもある程度やわらかになるまで噛んで飲み込みましょう。

また、食事の中に噛み応えのあるスルメなどを一品加えることもよいでしょう。

私の健康法

■(金澤 実美 89歳)

市の歯科医師会「8020 運動」の表彰を受けました。

朝夜 2 回、しっかり歯を磨いています。夜は歯磨きの後は何も口にしません。

食物は丈夫な歯でよく噛んで食事をしています。89歳になりましたが現役でゲートボールをやっています。



秘訣4 毎日の体重チェックは怠らない

健康長寿の条件の一つが一生を通じて体重の変化が少ないことです。若い頃から体重が一定であり変化がないというのが医学的な見地からも健全です。健康長寿の方に共通するのは、若い頃から太っていないということです。決まった時間に体重を測る習慣をつけましょう。一番よいのは体重の誤差が出にくい朝起きた時です。毎日体重を測れば、昨日に比べて太ったか、痩せたかが分かり、昨日より今日のほうが体重が増えていればカロリーオーバーです。体重を測ることで肥満はある程度コントロールできます。また、大幅な体重の減少は体の異常のサインかもしれません。

そして、体重を測ることも大切ですが、その時、できれば全身の映る鏡で体型のチェックをしましょう。時には 20 歳代の写真を取り出して、その時の姿に戻る努力をしましょう。

私の健康法

■(高井 義時 78歳)

屋外に出て出来るだけ体を動かすようにしています。
冬には、スキーを満喫しています。
体型・体重に変化はなく、いまだに若い時のズボンがはいります。
体型や体重の維持に気を配っています。



マッターホルン(スイス)にて

■(鈴木 一彦 82 歳)

健康増進のために、ゲートボールや畑仕事でできるだけ体を動かしています。
健康の維持のために、血圧と体重を測っています。

秘訣 5 運動は仲間とすると健康にプラス

運動は、体力づくりになるとともに食欲増進や気分転換、生活習慣病の予防、大腸がんの予防、筋肉を鍛え転倒や寝たきりの防止に役立ちます。

スポーツのグループに参加して運動を週 1 回以上行っている人と比べて、グループに参加せずに運動もしていない人は 1.65 倍、要介護認定へ至りやすいと調査結果が出ています。また、少ない運動でも、みんなと一緒に運動することが介護予防につながる可能性があるという結果もでています。

運動はなにより継続することが大事ですので、日常生活に運動を取り込んで体を動かすことを習慣化しましょう。

私の健康法

■(片岡 良矩 80 歳)

グラウンド・ゴルフを週 3～4 回しています。グラウンド・ゴルフの効果は、①朝決まった時間に出かける。②高齢者にあった適切な運動をする。③終わった後の語らいが楽しいです。仲間と行うグラウンド・ゴルフは元気と活力を与えてくれます。



■(上田 実保 86 歳)

ゲートボールを始めて 45 年ぐらいになります。その間、県内・国内の遠征はもとより、韓国・上海と海外にも遠征しました。ゲートボールと仲間のお陰でこの歳までこれたと感謝しています。



秘訣 6 ウォーキングは健康にプラス

ウォーキングは高齢者にとって、いつでも、場所を問わず、一人でもできる運動です。高齢者を対象にした研究では、ウォーキングなどの軽い運動でも骨格筋が大きくなり機能が改善したことが明らかになっています。また、ウォーキングは、血流の促進、肺機能を高めたり骨を丈夫にしたりする効果と生活習慣病の予防につながります。

【日常身体活動(歩数・中強度時間)と病気の関係】

- 4000 歩/5 分 — 寝たきり、うつ病の予防
- 5000 歩/7.5 分 — 脳卒中、心臓病、認知症、要介護の予防
- 7000 歩/15 分 — 動脈効果、骨粗しょう症の予防
- 8000 歩/20 分 — 糖尿病、高血圧、脂質異常症を予防
- 10000 歩/30 分 — メタボリックシンドロームを予防

※ 最低 20 日の継続 1 日 20～30 分のウォーキングをしましょう。

※ 目は遠く、胸をはり、お腹を引っ込め、歩幅を広く歩きましょう。

※ 歩行中に、時には息が弾む程度の早歩きを混ぜましょう。

私の健康法

■(豊田倫子 78歳)

歩けば楽しいことがいっぱい、出会いあり、交流あり、話に花が咲き、足元の草花、空を見上げれば雲、四季を感じる喜び、歩きながら、しりとりしたり、掛算したり、認知症予防にも効果があります。楽しんでいるのか、つい鼻歌で歩数を増してくれます。

■(松本義文 87歳)

日常生活では、畑仕事や農作業を行い、ウォーキングは、ほぼ毎日6000歩を歩くようにしています。楽しみは気心の知れた友人とゴルフです。体調は良好ですが、2か月に1回健康診断を受けています。



■(菅田 博 91歳)

健康のため長くゲートボールをやっていましたが、体力を考えて、今は町内を午前と午後1時間程度散歩をするのを楽しみにしています。

秘訣7 ラジオ体操で元気いっぱい

日常的に有酸素運動をとり入れる方法に「ラジオ体操」があります。ラジオ体操は、『いつでも、どこでも、誰でもできる』体操として、広く行われていますが、その中でも「ラジオ体操会」は、身体をまんべんなく動かすだけでなく住民同士が交流を深め、世間話やお互いの健康状態などを確認し合う場として大変有効です。

(健康福祉会館芝生広場にて)



ラジオ体操第一を考案した一人に、大谷武一氏(加西市大柳町出身)がおられます。氏はラジオ体操だけでなく、ハンドボールやソフトボール、低鉄棒、正常歩など多くの競技を外国から導入され、普及推進に貢献され、『日本体育の育ての親』とも称えられる立派な方で、賀茂地区では播州弁を取り入れたラジオ体操のCDを作成して、『健幸育むラジオ体操の町賀茂』をキャッチフレーズに町づくりを進めています。

(賀茂地区ふるさと創造会議)



運動することが苦痛とを感じるようになったら、継続することは難しくなります。無理せず自分のペースでゆるい目標から始めましょう。好きな音楽を流しながら行ったり、友人と会話を楽しみながら行ってみる事です。無理なく楽しむことが第一です。

秘訣 8 よく体を動かす

個人によってまちまちですが、ある程度の年齢になると、誰もが体力の衰えを感じます。体力が衰えてくれば物事を後ろ向きに考えるようになるとともに要介護のリスクが高まります。日頃から適度な運動をすること、できるだけ体を動かし、体力をつけ、体力を高め、体力を維持することに努めましょう。

高齢者は、畑仕事や農作業で日常よく体を動かしておられることが調査で分かりました。

私の健康法

■(山本六良太夫 91 歳)

親は、80 歳、90 歳と長生きでした。食事は三食欠かさず食べ、嫌いな物はありません。10 年前に大病を患いましたが、5 時に起床し、時間があれば何かをして体を動かしています。自分では貧乏性と思っています。東横田町の踏切横の干支の造形物は 20 年間続け、多くの方々に称賛の言葉を頂き喜んでもらいました。



■(高見 清六 94 歳)

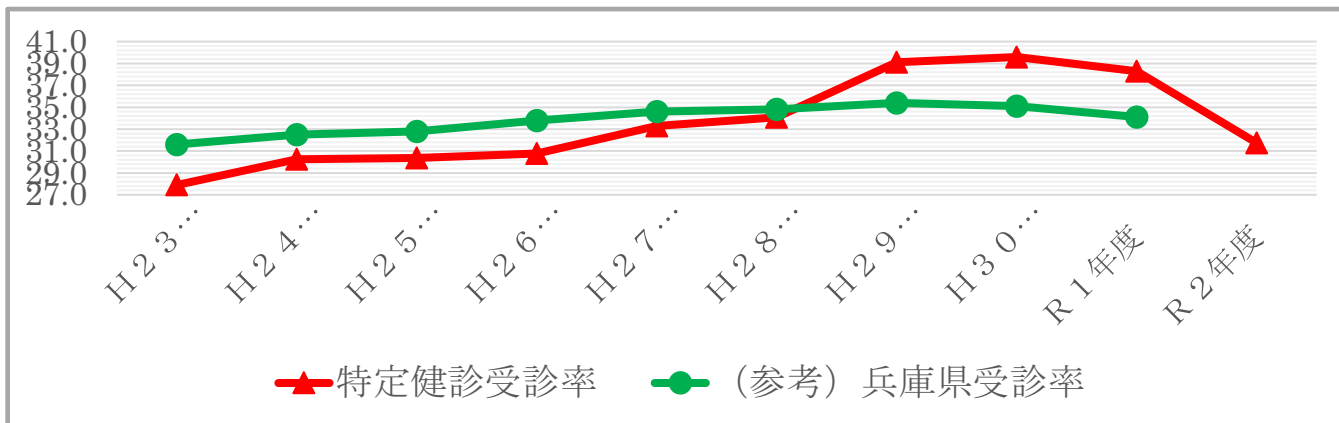
耳も目もよく、食べるものは美味しく、盲腸で 1 回入院しただけで終戦後、故郷に帰り、その後は家業の農業に専念しました。町役員・区長をし、現在は、1 町 2 反の稲作を一人でこなし、トラクター・田植え機を次々購入し、「まだまだ農業を続けるぞ」と頑張っています。



秘訣9 健康のチェックは健康にプラス

人は年齢を重ねるにつれ病気になるリスクは高くなっています。
健康長寿にとって定期的な健康診断は欠かせません。

加西市では、病気の早期発見、早期治療を目指し町ぐるみ健診を行っています。
加西市老連は、定期健康診断の必要性を認識し、市と連携して受診率の向上活動に取り組んでいます。



※特定健診法廷報告値より(R2年度はコロナ感染のため)

私の健康法

■(川嶋 利美 86歳)

町ぐるみ健診は必ず受けています。
長生きの秘訣は年ごと倦怠にならない
健康診断だと思っています。



R3年 特定健診戸別訪問風景

■(藤田智恵子 77歳)

健康のためにしていることは、規則正しい生活とともに、ウォーキングやストレッチなどで、出来るだけ体を動かすようにしています。体の状態を把握するため定期的に健康診断を受けています。お陰で元気で生活をしています。



秘訣 10 よき眠りは健康長寿の決め手

良質な睡眠は適度な時間きちんととることで、生活習慣リスクを低下させます。日本のある大学の調査では、睡眠時間の 7 時間の人が最も死亡率が低かったという結果がでています。

睡眠は欠かせないものですが、高齢になると眠りが浅くなり夜間に目覚めやすくなります。睡眠の質の低下は心の健康に影響を与えます。質の良い睡眠をとるためには、メリハリのある生活に心がけることや昼間に体を動かすことアルコール・カフェインをとりすぎないことも大切です。昼寝もよいでしょう。

私の健康法

■(松本芳男 95 歳)

定年退職後は、市議員・市消防団長や土地改良区、地域活動等に専念してきました。皆さんからは、『よしはん』と、声をかけられ、今も、交通手段はオートバイで、食べるものは美味しく畑作業で体を動かすことが元気の源です。現在も、実益を追求する農業人として、生涯現役を貫きつつ、農業用の小屋に友人が立ち寄り、話に花が咲きます。よく体を動かすので、朝寝も含めて、睡眠 8 時間以上とり、ぐっすりと眠れます。夫婦仲良く充実した日々を送っています。



秘訣 11

脳の約 80%は水分、補給で脳をいきいき

人間の体の半分以上は水分でできており、成人の水分量は体重の約 60%ですが、高齢になると体重の 50%台に減ってきます。

体も脳も加齢とともに徐々に水分を失ってきます。人間の脳は約80%が水分でできており、高齢者は水を飲まなくてはなりませんが、老いてくるとのどの渇きに鈍感なり水分補給を忘れやすくなります。人体のわずか 1~2%が減ってしまっただけで頭がぼんやりしてきます。

【水分の役割】

- | | |
|---------------|--------------|
| ○ 脳の機能を正常に動かす | ○ 新陳代謝の促進 |
| ○ 血液の循環促進 | ○ 覚醒、沈静、入眠 |
| ○ 利尿、排便 | ○ 体温調整、解毒、希釈 |

水分を摂ることの大事さを認識してこまめに水分を摂ることに心がけましょう。

私の健康法

■(平位 和 86歳)

営業で外へ出て行くことが多く、年をとるとのどの渇きを感じにくくなるので意識して水分を摂るようにしています。



秘訣 12 規則正しい生活をする。

暴飲、暴食や不規則な生活は健康維持には大敵であり、毎日決まったことをし、同じリズムで生活することは体に一番良いことです。

今回の調査でも、超高齢者は元気で長生きするためには「規則正しい生活」が大切であると多くの人が回答されています。

また、70 歳、80 歳代の方も『規則正しい生活』の大切さを認識し実践されています。

私の健康法

■(菅野 松一 88 歳)

朝、神様と仏壇を拝むことから一日が始まり、昼は 12 時に昼食後、足全身に電気を当てます。夜は、5 時過ぎに夕食、後はテレビを見て 9 時には消灯します。

この日課はほとんど変わりません。

楽しみは、グラウンド・ゴルフと家庭菜園です。グラウンド・ゴルフは 88 歳ですが、現役の選手として大会に参加しています。

健康の秘訣は、規則正しい生活とグラウンド・ゴルフです。



■(稲継太郎市 91 歳)

規則正しい生活に心がけ、日々の仕事を計画的に考えて行っています。好奇心が旺盛で仕事にも興味をもって、取り組んでいます。



秘訣 13 プラス志向

プラス志向でいるためには、人と関わる場を持つことをお勧めします。人と話す、悩みを聞いてもらったりすることで、ストレスが和らぎ物事を良い方向に考えるきっかけになります。

高齢者の孤独は、健康に悪影響を与えることも指摘されています。プラス志向は、友を増やします。人と話すこと、運動で汗をかくこと、よく体を動かすことは元気を取り戻すきっかけとなるはずです。

私の健康法

■(内山 昌 98歳)

終戦後、故郷に帰り、織物業へ奉職し、その後、米作り1.3町の田畑を守り続けました。区長・農会長・老人会長を務めました。ゲートボールに夢中になり全国のいたるところの大会に行きました。94歳まで、現役ゲートボール選手として市老連の大会も出場し、長寿健康賞を受賞しました。

よく寝て、よく食べて、よく動く、くよくよ考えず、前向きに生きたのが元気で長生きの秘訣です。



■(黒田ひさよ 99歳)

60歳で免許をとり、93歳まで車の運転、詩吟の講師とし(120人)指導、1町5反の農作業と1反の畑作を続けていました。農機具での作業は息子がしていますが、草刈り・水の管理・畑作はやっていました。体を動かすことが好きで、休息時には、大声で詩吟を吟いました。悩まずプラス志向で生きてきました。それが健康長寿の秘訣です。



秘訣 14 信念を持って生きる

スキヤーの三浦敬三さんは、2006年に101歳で他界されました。
百寿長寿者の三浦さんは、喜寿(77歳)のとき、キリマンジャロに、米寿(88歳)には、アルプス・オートルートを踏破し、白寿(99歳)のときには、モンブラン山系のバレーブランシュ氷河を滑っています。こうした偉業を達成できたのは、自分のテーマをはっきともち、ぶれない信念とひたむきな努力があったからです。

私の健康法

■(丸岡 肇 82歳)

故郷に帰ってから、小学校の校舎建設運動にかかわり、宇仁郷まちづくり協議会では、会長として朝市、子育て支援、イベントの開催、他市との交流、資料館の開館などを行い、絆を深め地域の活性化に努めてきました。その間、区長会の要職もしました。老人クラブでは、高齢者の『健康・友愛・奉仕』の精神のもと活動を推進してきました。目標をもってそれを達成する充実感を喜びとして、今日まで生きてきました。



宇仁小学校



宇仁郷歴史資料館



宇仁の朝市

■(中村 洋子 89歳)

これまで手術は何回もしましたが、わたくしの1日は、柱に張り付けている『頑張らなくちゃ』という言葉の唱えることから始まります。小型耕運機で畑を耕し野菜づくり、花生け、水墨画、川柳、書道と健康体操、編み物とすることがいっぱいあります。
『なにくそ魂』で頑張っています。

秘訣 15 好奇心を持ち続ける

老のスピードは人によって異なります。そのひとつを決めるのが心のありようであり、好奇心です。

2021 年、ノーベル物理学賞に選ばれた米プリンストン大学の真鍋淑郎上席研究員(90 歳)は、好奇心を原動力に研究したと述べられています。また、学生には「何か得意なことを見つける」こと。好奇心を持って研究を進めるが重要だ」とアドバイスを行っておられます。

今回のアンケートや面談では、超高齢者の中には好奇心を持ち続けることが健康で長生きの秘訣だと多くの回答がありました。

私の健康法

■(後藤 記代子 92 歳)

現在の楽しみは、ルーペを使っての本読み、塗り絵、手芸です。

絵画、俳句、短歌、いろんなことに興味をもっていますが、ありすぎて出来なくて残念です。



■(小林 務 96 歳)

30 歳代後半から 94 歳まで野菜苗づくりをやっていました。野菜づくりにとって土壌づくりは土台です。よい土壌で育った苗は病気に強く多く実を結びます。そのため各地から土や砂を取り寄せ土壌づくりをやってきました。

長寿の秘訣は、適度な貧乏…人間満たされると進歩が止まる。

人に頼らない…自分の存在感を意識する。人のためにつくす…人に喜んでもらうことを喜びとする



■(小田 敏子 105歳)

好奇心が強いいつも何かをしていました。特技は、編み物で暇な時にはやっていました。大きな病気やケガもなく、今日まで長生きできたのは家族の支えがあればこそと感謝しています。

秘訣 16

いくつになってもチャレンジ精神を

面白そうだなと思ったら、さっそくやってみようという前向きな気持ちが大切です。

何事もポジティブにとらえて、まずはやってみることです。

加西市老連の健康づくり研修会講師でお越しいただいた稲田弘さんは、60歳で定年退職後、水泳やバイクを始め、70歳で初のトライアスロンに挑戦し、80歳でアイアンマンレースの世界最高記録の保持者となりました。チャレンジは自分の気づかない才能や能力を発見する機会です。新しい世界を拓くことは脳を活性化するとともに人間関係を広めてくれます。何事もポジティブにとらえ挑戦しましょう。自分に合っていないと思えばやめればよいのです。

私の健康法

■(別所 孝 79 歳)

民謡を長くやり、市老連主催の「ふるさと芸能大会」に何度も出演しました。後継者が出来たので、浪曲に挑戦しています。新しいことへの挑戦は新鮮で意欲が湧きます。



■(高橋 広昭 86 歳)

気力の回復とボケ防止のため鉛筆画を書き始めました。最初は慣れないことで戸惑うことが多かったのですが、出来上がった喜びもあります。加西市老連の文化展に出展しました。



■(高井武彦 90 歳)

90歳ですが、ほぼ毎日ゲートボールを夫婦共にやっていますが、最近になって足が弱ってきました。60歳代に習っていた「般若心経」を書くことに再挑戦をしようと思っています。



秘訣 17

好きなことや趣味を持つこと

長い高齢期を楽しむには、何かに没頭することでストレスの発散、人と出会い話すことで楽しい気分、運動や体を動かし汗をかくことです。

続けることで、技術が向上しナイスプレーができたり、よい作品がまた出来上がったりして達成感や充実感が増します。

人生いつ始めてもかまいません。これまで、好きだったことをさらに追求したり、新たな趣味を見つけてみることは楽しいことです。

今回のアンケートでは、健康長寿のためには「何かを続けること」が大切だという回答が多く寄せられました。

私の健康法

■(阿部 勇 80歳)

絵を描くことが好きで、これまで数々の展覧会に出展しました。今も作品づくりに励んでいます。好きなことを続けるのが、私の元気の秘訣です。



■(杉井米子 85歳)

好きな習字は85歳の今も続けています。これまで市内はもとより県の展覧会に数多く出展してきました。書の道はより深く何年やっても満足のいく作品はできませんが、書き続けられることが元気の源となっています。さらなる高みに向け頑張っていきたいと思っています。



■(見上 登 92歳)

92歳になりましたが、現役のプレーヤーとして72歳頃より始めたグラウンド・ゴルフとゲートボールを頑張っています。市老連のグラウンド・ゴルフ大会で長寿健康賞を頂きました。これを機に、さらに技術を磨きたいと思っています。健康長寿の秘訣は、グラウンド・ゴルフとゲートボール、と野菜作りで体を動かすことです。

秘訣18 1人できる楽しみを持つ

年輪を重ねると行動の制限、病気、孤独は避けて通ることはできません。それを素直に受け止め、前向きに生きていくためには、一人でできる楽しみ、遊びを準備しておくことが大事です。

体力や体の状態などに合わせて対応できる多くの引き出しを持っておくと生活が豊かになります。

- テレビの視聴、ラジオを聴く、テレビゲーム、囲碁、将棋
- 携帯電話での会話、読書、歌唱、一人カラオケ、ハーモニカ、オカリナ
- 和歌、短歌、俳句、川柳、詩、短文の創作、書道、写真
- ぬり絵、押し絵、切り絵、ちぎり絵、絵画、絵手紙、水墨画
- 軽スポーツ、盆栽、菊づくり、花づくり、家庭菜園、剪定、山野草、いけ花
- 陶芸、竹細工、木工、プラモデルづくり
- お菓子づくり、パン焼き、そば打ち、料理、編み物

私の健康法

■(岡 敬博 83歳)

15年前から趣味でそばを打っていますが、そば粉を攪拌する作業を通して、手指を動かします。更にそば打ち作業で、微粉を吸うことで長生きのDNAが活性化されると聞いています。そば打ちは、体の動く限り続けていきたいと考えています。



■(前田 弘 99歳)

90歳代まで自筆で掛け軸(般若心経)を書いていました。100歳に近づくと手足が弱ってきましたが、机の上には俳句作りのペンが置いてあります。



秘訣 19 人との交流が健康にプラス

あなたは人とのくらの頻度で交流していますか？ 週一回より少ないと健康に影響がでる可能性が高くなります。

健康生活には1日5人以上の人と出会い話すことが最低条件ということを知られたことがあると思います。

人との交流と健康の関係についての調査では、10年前の時点で交流頻度が乏しかった人ほど、その後の介護や認知症、死亡に至っている人が多いことが明らかになっています。

私の健康法

■(三宅 通義 86歳)

自営業と農業を兼業しています。多少健康に気を付けることがありますが、今も元気で活動できています。

PTA に始まり、自治会、市老連、鶺野平和祈念の碑苑保存会と様々な活動を行い、多くの方々と出会い、行動を共にしてきました。現在も活動が続けている会もあります。楽しみは2日に1回は、友人と喫茶店でのしゃべり、家族との外食、そしてゴルフです。多くの人との交流が私の健康の源です。



■(阿部 多枝子 90歳)

健康状態は問題ありません。馬渡谷町へバイクに乗り、毎日ゲートボールの練習に行っています。

好きな食べ物は肉類で、楽しみはゲートボールと野菜と花づくりです。長男夫婦と一緒に住んでいますが、とてもよくしてくれます。また、孫もよくしてくれ、先日は鶺野飛行場へ連れて行ってくれました。とても毎日が充実し、ありがたく感謝しています。

秘訣 20 地域組織への参加は健康にプラス

老人クラブ、自治会、ボランティアグループ、スポーツ団体、趣味関係のグループなど地域の様々な活動への参加率は、その地域の認知症になるリスクと関連があることがわかりました。老人クラブや自治会、各種団体、グループなどに参加することが、認知症になるリスクを下げることに繋がります。

今回の面談で、現在も地域組織に参加され、第一線で活躍されている方々にお出会いしましたが、どの方もお元気で生き生きとされていました。

私の健康法

■(深江 かめ子 84歳)

現在、会社の一時経理、趣味で習っている扇舞、生花、作法指導などを行っています。市芸能協会や各種団体に長くかわり、多くの方々と親交を深め、人と人とのつながりのありがたさを実感しています。これが元気のもとになっています。



(ふるさと芸能大会会場風景)

秘訣21 地域で役割を担って元気で長生きを

地域組織に参加している65歳以上の高齢者が役員かどうかで死亡状況が異なるかどうかの調査によると、通常メンバーと比較して、地域で役割があった高齢者は長生きしやすいということが報告されています。

組織内で大切な立場につくことで、生きがいや責任感(社会的有用感)が高まったことが原因の一つと考えられます。

私の健康法

■(中村 尚史 74歳)

人前で話すことが苦手でしたが、地区の老人クラブ会長(市老連理事)となり、老人クラブの仲間と活動をする中で、「人のために尽くす」ことの大切さを体感しました。その後、区長も経験し、自分がこれからやるべきことがよりはっきりしてきました。

現在、高齢者の買い物や外出を支援する活動を支援仲間とやっています。仲間とのこの活動が、私の今の元気のエネルギーとなっています。



■(小川 和代 94歳)

60歳で町の老人クラブに入会して以来、市老連や県老連の要職を歴任いたしました。その間市内、県内外の多くの方々とお出会いし学ぶことが多くありました。

また、2000年には『コーラスグループ』を、立ちあげ、92歳まで在籍していました。現在、2年前に車の免許を返納しましたが、車に乗る以外のことはだいたいできています。この歳までこれたのは、老人クラブ活動を支えてくださった仲間のお陰と感謝しています。



秘訣 22 友と語らい、歌い、行動すると健康にプラス

加西市老人クラブ連合会は、サロンを行っている単位老人クラブに対し補助を行っています。サロンに参加して身体や頭を使い刺激のある環境にあって、さらに仲間とともに過ごす時間を持つことで、要介護状態から遠ざかる結果になっています。

ひとり暮らしの方も、気軽に地域の集いや趣味やスポーツの集まりに参加できる環境づくりに努めることが、老人クラブの役目です。

私たちの健康法

■(芝ぶら～リーカフェ&いきいき体操)

私たちの町では、有志ボランティア3人が民生委員や自治会、老人クラブなどに働きかけ、従来のサロン活動をさらに発展させ「健康の維持増進」「閉じこもりや認知症の予防」「住民の憩い場と交流の場づくり」に取り組んでいます。

結果、誰もが気軽に参加でき「楽しく元気で生活に張り合いができた」との声をいただいています。



ラジオ体操(イオン)にて

秘訣 23 笑顔は大病を寄せ付けない

"笑う門には福来る"ということわざがあります。笑いはさまざまな思いを吹き飛ばしてくれます。認知症と笑いの関係との調査研究によると、毎日笑う人は認知機能の低下の度合いが少ないといえます。逆に笑わない人は笑う人に比べ2.2倍の認知機能の低下がみられるということです。笑わない人は、脳卒中になるリスク(危険性)が、1.6倍になるという調査結果があります。

1人でテレビを相手に笑うこともできますが、笑いは人との会話や交流の中から生まれます。老人クラブの活動に参加し、笑いの機会を増やしましょう。笑いは健康にプラスの影響を与えます。

ある調査では、男性より女性の方が一週間に笑う回数が多く、それが女性の方が長生きする要因に関係しているのではないかと報告しています。

私たちの健康法

■(都染町いきいきサロン)

私たちのサロンでは、季節に応じた内容で色々と実施しています。

毎回、最初に健康チェック(血圧測定、体温測定)と、脳トレ問題を実施します。

毎月違ったメニューで千支の押絵、映画、手芸、お菓子づくり、ゲーム等、最後はお茶会を実施し楽しいひと時を持っています。

人との会話が認知症に効果があると聞き行っていますので、積極的に参加しています。

1か月ぶりに出会う友人には笑顔が浮かびます。特にゲームになったときには成功、失敗に問わず大爆笑です。

私たちの年齢になりますと、日常生活でお出合いする人も少なく、また笑うということはあまりありませんが、健康にも効果がある笑いの時間を増やしています。



秘訣24 家族の支え

個人によってまちまちですが、年齢を重ねるにつれて体力の衰え、聴力や視力の低下、転倒骨折、認知機能の低下、要支援要介護状態など、または何らかの病気(入院)になります。

「自分のことは自分でできる」期間は、人によって異なりますが、在宅にせよ施設入所にせよもっとも頼りになるのは家族です。

アンケートでも健康長寿には、家族の支えが不可欠という結果が出ています。

健康寿命を延ばす努力をするとともに家族へ「感謝の気持ち」を忘れないことが大切です。

私の健康法

■(幸田 みさ子 100歳)

家族が支えてくれ、100歳まで行動に不自由なく過ごせています。

孫も子供を連れてよく来てくれます。このような家族の支えがあればこそ、長生きが出来たと、いつも感謝しています。

■(鈴木まさ子 106歳)

体は不自由になり自分で自分のことができなくなりましたが、家族や子どもたち、そして、孫、ひ孫が、ほんとうによくしてくれます。

お蔭で106歳までも生きてこられました。ありがとうございます。



<賢くゆっくりと老い 静かに着地>

- ◎人生100年時代を迎える今日、50歳くらいまで人生という山に登り、そこから10年くらいは頂上に止まったとしても、そこから長い下山が始まります。
- ◎人は老いること、病気になることは避けて通ることはできません。その時、どういう心構えを持ちどう行動するかで下山の景色は変わってきます。
- ◎今日生きていることを喜び、家族や周りの人に感謝する心を持ち日々を過ごせば、穏やかで豊かな下山の景色が目の前に広がります。
- ◎賢くゆっくりと老い静かに着地する人生でありたいものです。



発行を終えて

加西市老人クラブ連合会は、本年、創立55周年を迎え、高齢化社会とコロナ禍の中、生活環境が大きく変わろうとする現在、新たな一步を踏み出す時期が来ております。

この機に、多くの皆さまのご協力で『健康長寿の道しるべ』の冊子を発行することができましたこと、深く感謝いたします。

編集にあたって、「健康で長生きして楽しい生活」の実現を軸に据え、短い期間の中で、急なアンケートの協力や面談をお願いすることが多々ありましたが、快く引き受けていただいたお陰で冊子を発行することができました。

なお、発行にあたって、皆さま方から貴重な体験をお寄せいただき、日常での取り組みを紹介させていただき、現実感をもってもらえるよう工夫しましたが、すべてを記載することが出来ませんでしたことをご容赦下さい。

この冊子が、健康長寿のための【道しるべ】の一助になれば幸いです。

結びに冊子の作成に際し、アンケート等にご協力を賜りました方々のご家族、並びに編集に助言を頂きました市関係各位に厚くお礼を申し上げます。

(健康長寿の秘訣調査特別委員会)

【健康長寿の道しるべ】

発 行 令和4年1月15日

発行者 加西市老人クラブ連合会

会 長 山下 光昭

編集責任者 吉田 廣

〒675-2303

加西市北条町古坂 1072-14 (加西市健康福祉会館内)

☎(0790-42-5670) FAX(0790-35-8010)

表紙の写真提供(三宅博明氏)

資料参考(日本老年学的評価研究・JAGES)