

食事と運動、社会参加心掛けて

会津医療
センターの



教えて

先生！

〔2〕

老化防止、家庭でできる工夫は

Q 老化を防ぐのに苦労しています。何か家庭でできる工夫などありますか? (会津若松市女性 82歳 A・Yさん)

A 高齢化が進む日本では、老化に伴つて増加する病気、特に糖尿病や脂質異常症といった生活習慣病が増加していきます。生活習慣病の持病があると、将来的に脳梗塞、心筋梗塞、認知症、骨粗しょう症の危険が高ま

り、日常生活に大きな支障をもたらします。また、筋肉や骨、関節などの運動器に障害が起ります。「立つ」「歩く」といった機能が低下している口コモティブシンドローム（通称口コモ）も増えています。生活習慣病や口コモを予防し、うまくコントロールすることが老化を防ぐ鍵となります。

「ロールする」とか老化を防ぐ
となります。

バランスの良い食事、筋力維持のための身体活動、閉じこもりを防ぐための社会参加の3点を、普段の生活でも特に心掛けているのが良いと思います。

り、日常生活に大きな支障をもたらします。また、筋肉や骨、関節などの運動器に障害が起ります。「立つ」「歩く」といった機能が低下している口コモティブ・シンドローム（通称口コモ）も増えています。生活習慣病や口コモを予防し、うまくコント

身体活動では、1日15分以上、
3千歩以上の歩行を週1、2回
継続するだけでも老化防止に効
果があります。また、趣味や社
会活動を通して社会とのつなが
りを持つことが、心身を健康に
保つ秘訣であるとされていま
す。

肉・魚・大豆製品から不足しがちなタンパク質を、そして野菜（特に緑黄色野菜）、果物や海藻類でビタミン・ミネラルを補充すると良いでしょう。

(整形外科・脊椎外科学講座助教
富永亮司)