

# 伊予市地域包括支援センターだより

いきいき  
いきいき  
通信

NO.18

サインを見逃さないで

健康寿命を延ばそう

「まだまだ元気だ」「年齢より若い」というように、自身の健康を自負する高齢者の方は少なくないと思います。皆さんの周りにも、いきいきとした高齢者の方が多いのではないのでしょうか。

しかし、「歯の調子が悪い」「家の中で転倒した」「食欲がない」といったささいなことがきっかけで、寝たきりなど重度の要介護状態になる場合があります。

このような症状は、老化進行の初期のサインといえるので見逃してはいけません。そのまま放っておくと、筋力低下や低栄養状態になり、病气や要介護状態を招く危険性があります。

ささいなことにも注意して、早めに対処し、心や身体の機能の維持・向上を目指すことが大切です。

現在、日本人の平均寿命は83歳(男性79歳・女性86歳)で、世界一の長寿国となっています。また、65歳以上の高齢者人口が全体の20%を超え、5人に1人は高齢者です。伊予市では、65歳以上の高齢者人口が全体の26%を超えています。この割合は今後も急速に増えると予想されています。

高齢になってもいきいきとした生活を送るためには、**健康寿命**(心身ともに自立し、健康的に生活できる期間)を延ばすことが大切です。

そのためには、中年期(おおむね40〜64歳)の、生活習慣病の予防と高齢期(おおむね65歳〜)の生活不活発病(廃用症候群)の予防が重要になります。

生活習慣病や生活不活発病は、要介護状態の原因の多くを占めています。

す。元気なうちから予防しましょう。

## 《中年期》 生活習慣病の予防

- ・がん・脳卒中・心臓病・糖尿病
- ・メタボリックシンドローム など

## 《高齢期》 生活不活発病の予防

- ・生活機能の低下・転倒、骨折
- ・口腔内の不具合(お口の健康)
- ・低栄養状態・閉じこもり など

## 早期発見・早期治療・対処

## 健康寿命の延伸



## 元気で過ごす4つのポイント



① **適度な運動をしよう**  
健康維持に、適度な運動は欠かせません。まずは歩くことから始めましょう。その際に、自分にあつた靴を選ぶのもポイントです。

② **定期的に体重と血圧を測ろう**  
体重や血圧は身体の調子を測るバロメーターです。体重と血圧の正常値も知っておきましょう。

③ **かかりつけの医師を持つよう**  
自分の体調を気軽に相談できる、かかりつけの医師を持ちましょう。また、口の健康を守るために、かかりつけの歯科医師も持ちましょう。

④ **積極的に地域活動に参加しよう**  
身近な人間関係が、生活を豊かにします。積極的に地域活動へ参加し、地域のつながりを大切にしましょう。

### 伊予市地域包括支援センター

(伊予市役所1階長寿介護課内)

☎982-1111(内線544555)