

健康管理



定期的な健診（検診）・受診、血圧チェック、体重管理などのセルフチェックを一。

自分や家族の健康が継続できるよう、健診の受診時期の計画を。受診時期は、季節変動などを考慮し、また、定期的に受診するためにも、毎年〇月、といったように、受診時期を自分で決めることをお勧めします。例えば、誕生月を、バースデイ健診としてはいかがでしょうか。また、「医療機関に受診中だから」と、健診を受診しない方も多いのです。その場合、一度、ご自分の治療内容のご確認を。

運動

普段、あなたはどのような運動をしていますか。30代頃から筋肉量は落ちていきます。人間の筋肉の約7割は下半身にあり、これらの低下は、歩行力に直結します。

筋肉は、何歳になっても強化できることが分かっています。人生計画を立てるうえで、筋力維持・増進のための運動計画もぜひセットで。



食事・口腔ケア



最期まで自分の歯で噛み美味しく食事を楽しむことができるように、健康的な食習慣を心がけたいもの。そのためには、いかに自分の歯を多く残すかがポイントになります。

また、歯は、話す力、力を入れる動作、糖尿病の重症化予防、美容など、様々な生活動作、健康、美しさにつながっています。若いうちから歯みがきなどをしっかりする他に、歯科医院での定期的な検診などが重要です。

食事と口腔ケアをセットで考え、健康維持に繋げましょう。



社会参加



趣味がある人の方がいない人に比べ、生活の満足度が高く（※1）、また、週1回程度の定期的な活動を継続している方は、入院や施設入所する割合が下がることが分かっています（※2）。

社会参加の種類は、学習、仕事、趣味、自治会、ボランティア活動など様々。まちに出て、家族以外の人と話す機会を持つことで、身体活動、精神活動を増やし、健康につながる手段となります。

いくつになっても、社会参加する機会をつくり、人との交流をもち続けましょう。

※1 内閣府「満足度・生活の質に関する調査」（2019年）

※2 逗子市健康増進計画策定のためのアンケート（2014年）

次号トピックス

- ・逗子市にお住まいの、マネしたい健康生活をされている方のご紹介
- ・季節のイベント・教室のご案内
- ・プチ健康情報