



## 健康長寿ポイント

「元気で長生き10カ条」とは東京都健康長寿医療センター研究所(旧東京都老人総合研究所)が 東京都と秋田県に住む65歳以上の1500人を10年間追跡調査した結果をまとめた健康長寿のための虎の巻です。その具体的な内容を紹介します。

- 血清アルブミン値を高く保つ  
牛乳・ヨーグルト等の動物性たんぱく質を積極的に摂りましょう。
- 血中コレステロール値は高すぎず低すぎず  
血中コレステロールは基準値内でやや高めが一番、健康長寿につながるということがわかっています。
- 足が丈夫で、早く歩ける  
一日、最低でも 5000 ～ 6000歩のウォーキングを心がけましょう。
- 主観的な健康感を良くしましょう  
高齢者になれば、誰でも一つや二つは持病があるものですが、自分の健康について楽観的な高齢者は悲観的な高齢者にくらべて6年後の死亡率が50%以下でした。  
気持の持ち方一つで これだけの差が生じてくるというわけです。
- 最近の事をよく覚えておけるようにしましょう  
認知機能が低下していない高齢者は、認知機能が低下した高齢者にくらべて6年後の死亡率が50%以下でした。できるかぎり認知機能の維持に努めましょう。
- 太りすぎず、痩せすぎず  
やや小太り気味の人が、最も長生きであることがわかっています。  
健康長寿のためには 太りすぎはよくありませんが、また、痩せすぎもよくないのです。
- 禁煙しましょう
- お酒は適量をたしなむ程度にしましょう  
厚生労働省によれば 適量とはビールなら500mlの缶ビール一本程度となります。  
お酒については、適量飲酒をしている人の方が総死亡率が最も低くなることがわかっています。
- 血圧は高すぎず、低すぎず  
血圧は高ければもちろんいけません、低すぎでも脳梗塞等のリスクを増すことがわかっています。最高血圧が100～139位が最も健康長寿につながります。
- 積極的に社会参加しましょう



## 自然体験交流事業



1月18.19日の2日間

冬の自然体験交流事業で浅水小学校の子どもたちと秋田県横手市へ行ってきました😊

今年の参加児童は25人！すごい！  
ジュニアリーダーやPTA・職員含め41人の参加(\*^^\*)

横手焼きそばづくりに、まんが館見学、そり遊びに宝探し、そしてスキー体験と盛りだくさんな内容でした！

旅館での雪見露天風呂が大人気でみんなたくさんお風呂に入ったようです。

楽しい2日間を過ごしました(^^♪





## これからの主な事業・行事

3月

2月

- 5日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 6日(木) 女性講座(移動研修)
- 19日(水) 男の料理教室
- 22日(土) 歌声喫茶
- 26日(水) 料理教室

- 4日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 5日(木) 女性講座
- 7日(土) こどもクッキング教室
- 11日(水) 男の料理教室
- 13日(金) 理事会
- 25日(水) 料理教室

