

あさか訪問通信

R1.5月号



健康寿命を
延ばすために

健康寿命

男性 72 歳
女性 75 歳

平均寿命

男性 81 歳
女性 87 歳

男性なら約 9 年
女性なら約 12 年の間
介護や支援を必要とする
期間があります

健康寿命とは、その人が「元気に自立して過ごせる期間」のことをいいます。健康寿命が終わり、寿命を迎えるまでの期間は、医療や介護による支援が必要になります。つまり、健康寿命と平均寿命の差を短縮することは、「いつまでも、その人がその人らしく生活が出来る」ということに繋がります。医療の発達で寿命が延びている中、健康寿命をいかに延ばしていくかを、社会全体で考えていく必要があるといわれています。

健康寿命と深く密接しているのが、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」通称「ロコモ」です。ロコモとは、骨や関節・筋肉などの衰えにより、「歩行」や「立ち座り」などの日常動作に支障をきたしている状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高まります。

やってみよう！ロコモトレーニング

片脚立ち

左右 1 分間ずつを、
1 日 3 回行うのが
目安です。危なくない
ように、壁・テー
ブルなどの近くで
行いましょう。

スクワット

深呼吸するペースで
5~6 回繰り返します。
1 日 3 回行うのが目安で
す。難しい場合は、イス
に腰掛け「立ち座り」の
動作を行いましょう。

よく噛むことの 8 つの効果

胃腸の働きを促進

唾液中の消化酵素の分泌が促進されます。また、細かく噛み砕けば、胃腸への負担が減ります。

虫歯・歯周病・口臭予防

唾液の分泌が増え、唾液による抗菌効果により、自浄作用が高まります。

肥満予防

ゆっくりたくさん噛むことで満腹感が得られるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

脳の働きを活発にする

噛むことで脳への血流が増加し働きを活発にするため、脳の若さを保ち老化を防止します。

全身の体力向上

よく噛むことで全身に活力がみなぎり、体力が向上します。

味覚の発達

じっくりと味わうことで、味覚が発達します。

発音がはっきりする

お口周りの筋肉が発達することで、言葉の発音がハッキリなめらかになります。

ガン予防

唾液に含まれている酵素には、食品中の発ガン物質の発ガン性を抑制する効果があるといわれています。



スタッフの近況

理事長「古希」のお祝いを
しました♪ Dr 一同



医療法人 真友会
浅賀歯科医院

浅賀・敬デンタルクリニック