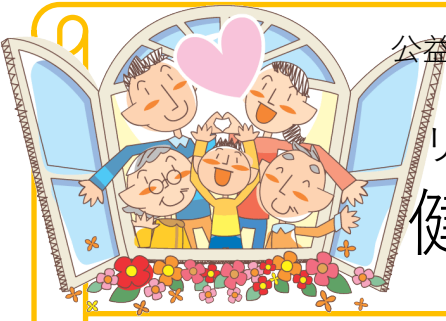


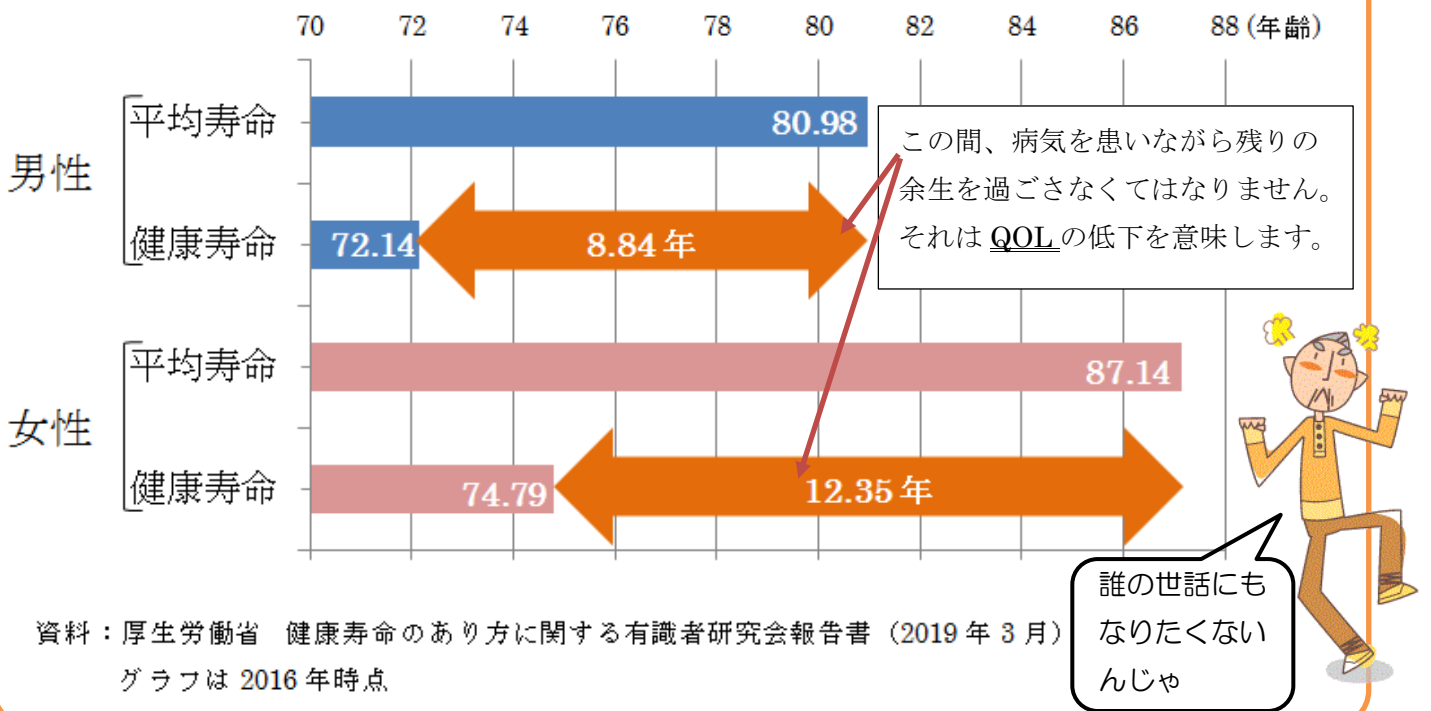
健康寿命を知ろう！



ご存知ですか？ 平均寿命と健康寿命

2016年 厚生労働白書によると日本人の平均寿命は男性で80歳、女性で87歳とされています。寿命は寿命でも健康寿命という言葉をご存知ですか？

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義され、平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。2016年において、この差は男性8.84年、女性12.35年でした。



QOL (Quality of Life) とは「生活の質」と言われます。自分らしい生活を継続すること、生きているだけでどれだけ幸福でいられるかを指します。この『幸福』とは、人それぞれの生き方、心身の健康、良好な人間関係、やりがいのある仕事、快適な住環境、好きな活動・趣味などから構成されます。病気による症状や治療の副作用などによって、患者さんは治療前と同じようには生活できなくなることがあります。QOLは、このような変化の中で患者さんが自分らしく納得のいく生活の質の維持を目指すという考え方です。

ではなぜ死因になりうる三大疾病（がん・心疾患・脳卒中）を患うのでしょうかそれは人々を取り巻く環境と生活習慣からきていると言われています。三大疾病は生活習慣病。つまり“豊かさが招いた病気”、そう歴史が物語っています。健康寿命を伸ばし、健康で自分らしい生活を維持し続けることができるかは、実はとても身近な食生活と運動習慣にかかっているのです。



生活習慣病にならないためには

健康を維持し病気を予防する上での基本は栄養・運動・休養の調和を図ることにあります。

自分の好きな活動を好きな仲間たちと一緒に続けることもとても大切です。

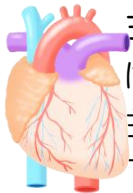


～日頃から規則正しい食生活を～

食生活指針(厚生労働省より)においても、『毎日の食事で健康寿命を延ばしましょう』と記載されています。健康な食事とは、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく維持している状態を意味します。毎日の食事は、1日3食を規則正しくが基本です。主食と主菜、副菜、汁物などをそろえ、調理に使用する食品の数を多くすることで食品をバランス良く摂るようにしましょう。



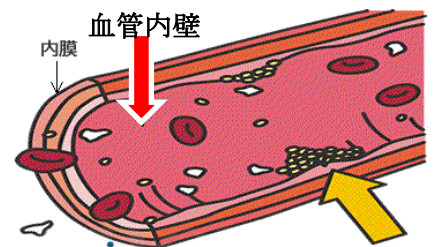
当院での取り組み



三大疾病に心疾患が含まれていることから、当院の心臓リハビリテーションチームでは外来通院していただいている患者様に対し、病気の改善を期待できる運動療法や自主訓練方法の指導とともに、適切な栄養指導をおこなっています。

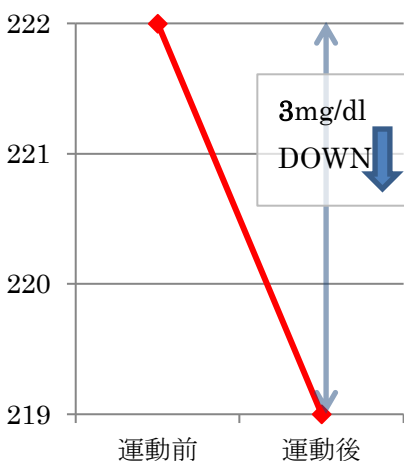
下図は啓発ポスターとして実際に心臓リハビリの現場で使われているものの一部です。

身体トレーニングとして歩行運動を1日7800歩、筋力トレーニングを週に3~4回行った場合、以下の図のようにコレステロールと中性脂肪の数値が低下します。

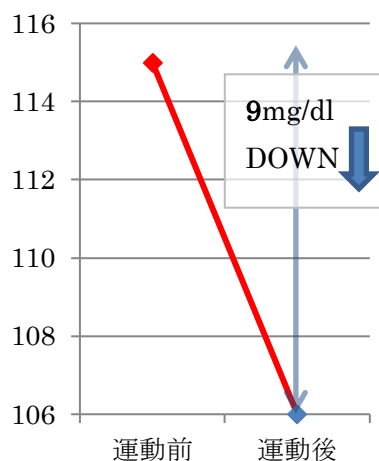


コレステロール値が高いと血栓ができて血管内を塞いでしまいます。

コレステロール



中性脂肪



コレステロールを減らす食品

大豆製品



緑黄色野菜や旬の果物

