

● どうすれば、年をとっても元気で生きいきと過ごせるのか！健康長寿の3つのポイント！  
● それを実現するためのカギとなる生活習慣、そして、百寿者から学ぶ人生の向き合い方！  
私たちにできること…健康長寿：①コミュニティ・②食事・③運動 = 「QOL」そのもの！

### 健康寿命を延ばすことにつながる生活習慣リスト！

NHK報道番組  
クローズアップ現代より

- ▶ 家族や友人などと積極的に話す。
- ▶ ほかのひとと、会話を楽しみながら一緒に食事をする。
- ▶ 定期的に適度な運動をする。
- ▶ 魚を食べる（DPA・DHA）。
- ▶ 良質なタンパク質を含む食品を摂る。

### 一人ひとりにあった健康寿命を延ばす「3つ」のポイント！

NHK報道番組  
クローズアップ現代より

- ▶ 健康寿命を延ばすには「①コミュニティ」「②食事」「③運動」がポイントになる。体力や臓器の働きには個人差があります。このため、特に「食事」や「運動」には画一的な対応ではなく、一人ひとりにあった健康寿命を延ばす方法が求められています。
- ▶ 現在、国内外で生物学的な年齢（個人差のある細胞や組織の老化の度合いを測る指標）をより詳細に測る研究も進められています。こうした研究が進めば、自分には**どういう食事や運動が適しているのか、ピンポイントに分かる時代が来る**とされています。



### 目指せ 健康長寿！老化を食い止めるための生活習慣とは

NHK報道番組  
クローズアップ現代より

- ▶ **認知機能を高めるためには：**
  - ・ 読書や書道などの趣味活動や、地域のクラブ活動やボランティアなど社会活動が多いほど、認知機能が保たれていた。
- ▶ **フレイルを予防するためには：**
  - ・ 加齢に伴って臓器の機能が衰え、ストレスへの耐性が低くなった状態で、筋力の低下や疲れやすさなどで診断されます。フレイルに該当する人は、骨折などで歩けなくなると寝たきりのリスク。
- ▶ **心臓を中心とした循環器系血管を丈夫にするためには：**
  - ・ 丈夫な血管を保つためにも、食事や運動がカギとなります。カロリーを取り過ぎて肥満になると動脈硬化に、中年期までは食べ過ぎを避けメタボリック関連の病気を防ぐことが大切。加齢とともに筋肉/骨は衰えやすく、良質なタンパク質摂取が重要。



### 百寿者には性格にも特徴が！人生への向き合い方とは

NHK報道番組  
クローズアップ現代より

- ▶ 個人の性格の傾向を [神経症]・[外向性]・[誠実性]・[調和性]・[開放性]の5つの観点で評価したところ、**[誠実性]**と**[開放性]**が百寿者には高いということが、確認されています。
- ▶ **[誠実性]**：決められたことをきちんと守る**几帳面さ**や**意志の強さ**が含まれています。例えば[毎朝30分の散歩が体によい]と心得ていて、それを**ずっと続けるような性格**のことです。
- ▶ **[開放性]**：**好奇心旺盛で新しいことが好きでチャレンジ精神が高い**ということです。例えば、やったことのないゲームを、地域の人やお孫さんとやるのが好きだとか、**新たなコミュニティへの積極的参加**といったことがあげられます。



### — 会員の皆さまへお願い !! 健康長寿を目指した活動 !! 私たちにできること —

- ❖ 長く健康に生きるためには：専門家のポイント解説を参考に、取り組んでは如何ですか !!
- ❖ 老いを食い止める生活習慣・健康寿命を延ばす方法・性格や人生の向き合い方など説明 !!