



## 心身ともに健康に生きる

自分自身の健康問題が大きくなってくると共に「第2の現役期」でもあります。  
 生きる喜びを持ちつづけることが大切な時期です。

### 健康課題

寝たきり、認知症にならないことが重要です。  
 具体的には、寝たきりとなる原因である「脳卒中」や「骨折」を防ぐことが必要です。  
 疾病予防のみならず、生きがいを持ち、生きることが重要です。

### 個人の取り組み

自主的な健康管理	栄養・食生活	身体活動・運動
<ul style="list-style-type: none"> <li>○1年に1回は健康診査を受けます。</li> <li>○かかりつけ医を持ちます。</li> <li>○血圧を測ります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の健康状態にあった食事の内容や量について、正しい知識を身につけます。</li> <li>○主食・主菜・副菜を心がけて食べます。</li> <li>○家族団らんで食事をとります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家事、散歩、体操など自分でできる運動で身体を動かします。</li> <li>○積極的に外出します。</li> <li>○デイホーム、高齢者学級、老人クラブ活動に参加します。</li> <li>○体力測定などで自分の体力を知ります。</li> </ul>
歯の健康	タバコ・アルコール	心の健康づくり
<ul style="list-style-type: none"> <li>○よくかんで食べます。</li> <li>○できるだけ自分の歯で食べられるよう、歯の健康に気をつけます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○タバコやアルコールが健康に与える影響を知ります。</li> <li>○喫煙者は禁煙に挑戦します。</li> <li>○お酒は控えめにします。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○人と会って楽しく会話したり、あいさつをします。</li> <li>○生きがい活動やボランティア活動に積極的に参加します。</li> <li>○働く意欲を持つようにします。</li> <li>○家庭でも地域でも自分の役割を持つようにします。</li> </ul>

### 関係機関や市が応援すること

- ☆習慣的に血圧を測ることの大切さをおすすめします。
- ☆医療機関とタイアップし、生活習慣病予防のためのシステムづくりを行います。
- ☆健康ふくい21推奨「元気体操21」を広めます。

ひとくち  
 コラム

### 「生きがいと健康」

紅葉ワーキング部会 松田きよ子  
 (福井市老人クラブ連合会)

私たち高齢者にとって、健康はとても身近な課題です。人間の健康と生きがいは重なり合う部分が大きく、相互に影響しあうと言われているので、仲間達と共に楽しいことをどんどん行っていこうと思っています。  
 私ども福井市老人クラブ連合会の中にも、スポーツを楽しんだり、手芸や踊りなどの趣味、文化活動を楽しんでいる人たちが多く、どの人も健康で生きがいを持って暮らしています。  
 ぜひ、福井市老人クラブ連合会にご参加をお待ちしています。