

目指せ！健康長寿

－ 健康な日常生活をおくり、スーパーセンテナリアンを目指す －

第19期 くらしと健康学部C班



後列：二宮健、大木孝明、高橋美保子、○関口茂、堀口玲子、◎井上正夫
前列：大嶋邦江、清水享子、平野順子、櫻井美奈子（◎リーダー、○サブリーダー）

<ol style="list-style-type: none">1. はじめに<ol style="list-style-type: none">1.1 日本の高齢化社会の現状1.2 研究テーマの設定と研究活動2. 課題研究活動の記録3. 健康な生活をおくるための要点<ol style="list-style-type: none">3.1 食事3.2 運動3.3 社会との繋がり4. 1週間の生活調査と分析<ol style="list-style-type: none">4.1 食事4.2 運動	<ol style="list-style-type: none">4.3 社会との繋がり5. より一層の健康生活を目指して<ol style="list-style-type: none">5.1 プラントベースフード、低エネルギー食品の調理実習5.2 ウォーキングを楽しむ5.3 ツールを使った健康管理5.4 理想的な生活パターンの作成6. まとめと感想<ol style="list-style-type: none">6.1 まとめ6.2 課題研究を終えて(感想) <p>●謝辞、参考文献</p>
--	--

1. はじめに

1.1 日本の高齢化社会の現状

日本は世界的な長寿国家であるが、年々増加する国民医療費や年金の支え手減少等の問題が顕在化し、健康寿命も必ずしも十分なレベルではない(図1)¹⁾。今後のさらなる高齢化の進展を考えると、高齢者が一層の自立した健康生活に努めることが、これら問題の改善に繋がる。スーパーセンテナリアン(SC)の生活調査の結果から、健康な生活には食事、運動、社会との繋がり(コミュニケーション)が重要であることが分かっている²⁾。

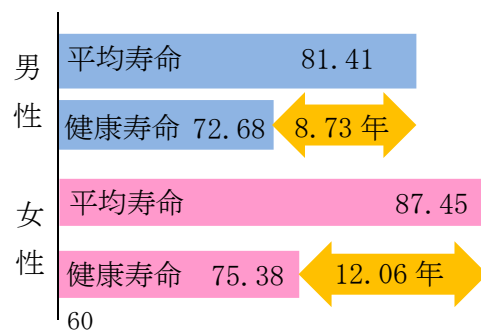


図1 平均寿命と健康寿命(2019年)

1.2 研究テーマの設定と研究活動

SCの生活を参考に、健康で自立した生活をおくるための指標や指針などについて、自分達の生活も振り返りながら議論を重ねた。自分の生活や生活習慣を調査・分析して、どう改善すればよいかを知りたいという意見や、理想的な生活とはどのようなものかを具体的に知りたいという意見が多かった。そこで、課題研究のテーマを「目指せ！健康長寿」に定めて、以下の研究に取り組んだ。

まず、食事、運動、社会との繋がり(仕事、ボランティア活動、趣味、コミュニケーション等)を調べて分析することで関連知識を深めた。さらに、より一層の健康生活を目指すための工夫として、健康食品の調理実習・試食や自宅周辺を利用した独自のウォーキングコース作りなども行った。体組成計(体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、内脂肪レベル、基礎代謝量)やスマートウォッチ(歩数、体温、血圧、血中酸素濃度、睡眠)などのツールを活用して、各自の健康状態の定量的把握も体験した。

以上の学習・調査・分析・体験結果をもとに、より一層の健康生活を目指す理想的な生活サンプルを作成することで、本課題研究のまとめとした。

2. 課題研究活動の記録

実施項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11~12月
講座 実習/体験			▲	▲▲			▲▲	
		介護士との対話		調理実習			ウォーキング体験	
検討会 (討議/ 打合せ)	▲	▲			▲			
	役割調整	進め方検討		1~3章内容検討/まとめ				
				▲▲		▲	▲	▲
			実習内容の整理等		4~5章まとめ		全体の検討/まとめ	↔

3. 健康な生活をおくるための要点

3.1 食事

健康長寿を実践している百寿者については、慢性炎症値が低く、糖尿病や動脈硬化の有病率が低いことが知られている。このことは、心臓と腎臓の老化が遅いことを示している。老化の進行を遅らせ健康に過ごしていくためには、バランスのとれた食事での栄養を摂ることが大切であり、塩分の摂取や飲酒にも気を付ける必要がある。

(1) 食事のバランスと取ることが望ましい食品・栄養素

何をどれだけ食べればよいかを理解するためには、厚生労働省と農林水産省が共同で提案している食事バランスガイド³⁾が分かりやすく便利である。

このガイドでは、コマを使ったイラストで、1日に「何を」「どれだけ」食べればよいかの目安量が示されており、具体的な料理例も紹介されている(図2)。

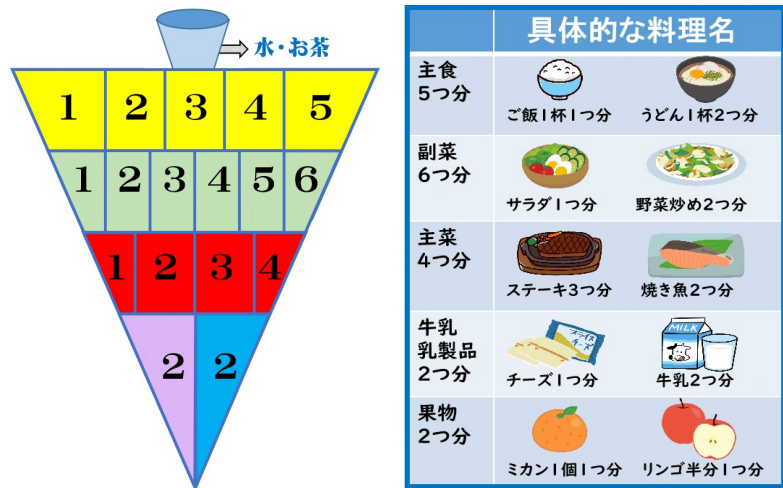


図2 食事バランスガイド³⁾ (バランスを判定するコマと具体的な料理の一例)

「何を」は、主食、副菜、主菜、乳製品、果物の5つの料理区分で構成されている。表1に示したような、取ることが望ましい食品や栄養素なども参考にして、区分ごとの料理や食品を考えるとよい。

東京都健康長寿医療センター研究所⁴⁾では、「さあ、にぎやかに、いただく」(さ:魚、あ:油、に:肉、ぎ:牛乳・乳製品、や:野菜、か:海藻、い:芋、た:卵、だ:大豆製品、く:果物)の10品目の中から、1日7品目以上の摂取を薦めている。

表1 取ることが望ましい食品や栄養素の一例

区分	料理/食品	栄養素	働き、備考
主食	ご飯、麺類	炭水化物	・良質なエネルギー源
副菜	きのこ、豆類 野菜	ビタミン、ミネラル 食物繊維	・血管の老化防止。腸の働きを促進
主菜	肉、魚、卵、大豆	タンパク質	・フレイル予防。魚のDHA、EPA:身体の老化防止
乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルト	カルシウム	・強い骨と歯の形成。骨粗鬆症の予防
果物	くだもの全般	カリウム	・心臓や筋肉の調整。細胞正常動作の環境作り

「どれだけ」では、食事バランスガイドに示された料理例を参考にして、料理区分ごとの目安量を1つ2つと数えてコマの中に表示する。コマの中の数を過不足なく埋

めることができれば、食事のバランスがとれている。毎日ではなくても、1週間でバランスを取り、無理なく食事を楽しめるよう心掛けるとよい。

(2) 塩分と飲酒

世界保健機関(WHO)が1日あたりの塩分摂取量5gを推奨していることから、厚生労働省では男性7.5g、女性6.5g未満とすることを推奨している⁵⁾。これに対し、日本人の1日あたりの摂取量は、2019年時点で男性10.8g、女性9.1gである⁶⁾。日本人は外食や加工食品の利用により塩分を多く摂取しがちであるが、がんや脳梗塞、高血圧、心臓疾患などのリスクを低減するには塩分のコントロールが大切である。

適度な飲酒は疲労回復、ストレス発散などを促す。ビールなら500ml、日本酒は1合、ワインならグラス2杯程度が節度ある1日あたりの飲酒量と考えられている。

3.2 運動

(1) 身体活動の基本単位

運動強度を表す単位として、メッツ(METs)が使われている。安静にして座っている状態を1メッツとして、いろいろな運動のおよその強度が分かっている(表2)⁷⁾。1メッツの強度の運動を1時間行った場合の運動量を1エクササイズ(Ex)と定義している。

表2 生活活動・運動の強度の一例

生活活動	METs	運動
洗濯、皿洗い、立って食事の支度	2	ゆっくり歩行(<53m/分)
買い物、ストレッチ、ガーデニング、動物の世話(2.5)	2.8	座ってラジオ体操、ヨガ(2.5)
普通歩行(買い物・散歩)、掃除、大工仕事	3	バレーボール、ホーリング、太極拳、社交ダンス
カーペット/フロア掃き、掃除機、風呂掃除、草取り	3.5	軽い筋トレ、体操、ゴルフ(3.8)
自転車に乗る、階段を上る、介護(身支度)	4	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1/2
耕作、家の修繕	4.5	バドミントン、水中運動、ゴルフ、テニス
子供と遊ぶ、動物と遊ぶ、早歩き	5	野球、ソフトボール、バレー(モダンジャズ)
シャベルで土や泥をすくう	5.5	ウェイトトレーニング(高強度)、パワーリフティング
階段昇降、雪かき、家財道具の移動・運搬	6	軽ジョギング、バスケットボール、エアロビクス
農作業	7	サッカー、テニス、ジョギング、スキー
階段を昇る(早く)、運搬(重い荷物)	8	ランニング、水泳、サイクリング

(2) 高齢者の身体活動の基準

厚生労働省が推奨する65歳以上の身体活動(生活活動・運動)の基準は、身体活動を毎日40分(10メッツ・時/週)行うことである⁸⁾。さらに、可能であれば、3メッツ以上の運動を含めた身体活動に取り組み、身体活動量の維持・向上を目指すことが望ましいとされている。また、<65歳未満の身体活動(生活活動・運動)の基準>では、3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分(=23 Ex/週)行うとされている⁸⁾。

SC を目指し筋力や心肺機能の向上を図る場合、たとえば、3 分の早歩き (1 分間に約 90~120m) と 2 分のゆっくり歩き (1 分間に約 70m) を繰り返す、「インターバルウォーキング」を 1 日に 6 回 (30 分) 繰り返し、これを週 5 日行うと効果的である。この場合の運動量は、

$(5\text{METs} \times 3 \text{分} \times 6 \text{回} / 60 \text{分} + 3\text{METs} \times 2 \text{分} \times 6 \text{回} / 60 \text{分}) \times 5 \text{回} / \text{週} = 10.5\text{Ex}$ となる。

高齢者に対しては、舌、のど、呼吸筋力の低下を防ぐ口腔ケアも重要である。口の筋力と歯を維持することは、会話、食事を楽しみ健康を保つために不可欠である。誤嚥や歯周病を防ぐため、ブクブクうがいと唾液腺マッサージ (起床時と就寝時)、歯磨 (毎食後)、口腔ストレッチ 10 分程度を毎日実施すると効果的である。

3.3 社会との繋がり

元気で長命な SC は、積極的に社会との繋がりを持ち外交的という特徴がある。家にこもらず、仕事、社会貢献、趣味、茶話会等に積極的に参加し、世代を超えた友人や様々なコミュニティとの関わり (コミュニケーション) を持っている。

昭和女子大学総長の坂東真利子は、笑顔の高齢者になるための心得として、「今すぐやめるべき『あいうえお』」から、新しい生き方「人生を明るくする『かきくけこ』」へ進むことを薦めている (表 3)⁹⁾。「かきくけこ」の 5 要素は か (感動) : 内にこもらず、出かけて常に視野を広く持つ、き (機嫌) : 心が潤うような活動をする、く (工夫) : 知的センスを磨き一生勉強を貫く、け (健康) : 体の声を聴きながら養生する、こ (貢献) : 少し気合が入るくらいの責任のある仕事や活動をする、ことである。コミュニケーションを多くとることで、身体活動や脳の活動が増え、認知機能の低下やフレイルを防ぎ、健康長寿に繋がると考える。

表 3 今すぐやめるべき「あいうえお」から、人生を明るくする「かきくけこ」へ⁹⁾

あ : あきらめる		か : 感動	「なるほど」と感心、感激、感動する心を持ち続ける
い : いじわる		き : 機嫌よく	意識して機嫌よく過ごすように努めるのが周囲への礼儀
う : うちむき		く : 工夫して	同じことを繰り返さず、改善のための小さな工夫を (知的活動)
え : えんりょ		け : 健康	身体と心の健康が人生後半を充実して生きる基本
お : おくれた		こ : 貢献・交流	新しい人と交流すると同時にできるだけ世話をし、貢献を

本章の内容を検討する過程で、①1日の疲れはその日の内に、1週間の疲れは休日にとるようにして、②疲れを感じたら食事や入浴、睡眠などの生活リズムを整えることが、老化を遅らせる重要なポイントになるとの意見があった。

4. 1 週間の生活調査と分析








課題研究班メンバーそれぞれが、各自の1週間の食事(朝、昼、夜)、運動(ウォーキング、ストレッチ体操等)、社会との繋がり(仕事、ボランティア活動、趣味、コミュニケーション等)を調べて、生活状態を分析した。以下にそれらの結果を述べる。

4.1 食事

1週間の食事調査結果をもとに、3.1節で述べた食事バランスガイドに従って食事のバランスを分析した(表4)。各人の食事内容をバランスガイドのコマで表してみると、食事の傾向や過不足の部分がよく分かる。

今回の調査・分析から、食事については、3食きちんと摂れていること、主食が少なめではあるが主菜、副菜がしっかり摂れており、食事のバランスはほぼとれていることが分かった。高齢期に向かう年代の私達は、偏らない食生活を心掛け、よく噛んで食材を楽しみながらの食事を心掛けたい。

表4 ある日の食事バランスの分析結果(平均年齢75.6歳)

区分	適量	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん	Gさん	Hさん	Iさん	Jさん
主食	4~5	5	3	4	4	3	3	4	4	3	4
副菜	5~6	7	9	4	2	4	8	7	7	5.5	5.5
主菜	3-4	4	4	4	4	3	5	7	4.5	3	2
乳製品	2	2	1	0	5	2	2	2	2.5	2	2
果物	2	1	0	1	0	2	2	1	3	1	2
食事の バランス											

4.2 運動

表5は1週間の運動調査の一例である。この調査結果から、メンバーは主に以下のような運動に取り組んでいることが分かった。

- ①ストレッチ体操、TV体操：体の筋肉や腱を適度に動かし、柔軟性の維持向上や生活に必要な筋力の維持、疲労回復を図る。
- ②ハッピー体操：介護予防のために健康体力づくりの運動、社会参加も図る。
- ③筋力トレーニング：筋力や筋持久力の維持向上を図る。
- ④ウォーキング：手軽にマイペースで自由にできる有酸素運動。
- ⑤口腔運動：口腔ストレッチ、ブクブクうがいと唾液腺マッサージ。

表 5 1 週間の運動調査の一例

曜日	A さん	Ex	B さん	Ex	C さん	Ex	D さん	Ex
月	・TV/柔軟体操 ・ウォーキング (~6km)	5.5	・早朝ウォーク (60M) ・ハッピー体操	3.5	・早朝ウォーク(40M) ・テニス(2h) ・ストレッチ	18	・ヨガ	2.5
火	・TV/柔軟体操	1.3	・早朝ウォーク ・マシンプログラム	3.5	・早朝ウォーク(50M) ・庭仕事 ・ストレッチ	6.5		
水	・TV/柔軟体操	1.3	・早朝ウォーク ・卓球	8.0	・早朝ウォーク(60M) ・ストレッチ	4.0	・卓球 (1回/週)	8.0
木	・TV/柔軟体操 ・ウォーキング (~3.5km)	3.6	・市民ウォーク	6.0	・早朝ウォーク(60M) ・庭仕事 ・ストレッチ	4.0	・自転車 マシ	3.0
金	・TV/柔軟体操 ・ウォーキング (~2.5km)	7.3	・早朝ウォーク ・バドミントン	9.0	・早朝ウォーク(40M) ・テニス(2h)	18	・ストレッチ	2.3
土	・TV/柔軟体操 ・ウォーキング (~2km, 30M)	2.8	・早朝ウォーク ・ハッピー体操	3.5	・早朝ウォーク(40M) ・テニス(2h) ・ストレッチ	18	・散歩 (1回/週)	3.0
日	・TV/柔軟体操 ・ウォーキング (~4.5km)	4.3	・早朝ウォーク	3.5	・家庭園芸 ・ストレッチ	4.5		

(注)人物名のアルファベットは表4の人物名とは対応していない(以降の表についても同様)。

各自の運動調査結果から1週間の身体運動量 Ex を求め(表6)、これに日常生活活動の標準運動量 15Ex を加えると、全員が基準値 23Ex クリアしていることが分かった。

4.1 節で述べた食事の分析結果と同様、運動についても概ね良好と考える。

表 6 1 週間の身体運動量(Ex)

氏名	A さん	B さん	C さん	D さん	E さん	F さん	G さん	H さん	I さん	J さん
Ex	26.1	51.5	73.0	15.0	30.0	12.6	45.0	12.9	25.0	104.0

4.3 社会との繋がり

表7は、3.3 節で述べた「人生を明るくする『かきくけこ』」について具体的な活動例を挙げて、社会との繋がり面において健康長寿度をチェックできるようにしたものである¹⁰⁾。

表 7 5 要素に分けた健康長寿度のチェック表

区分	活動の主旨	具体的活動の一例	閾値
か	感動・外出 (視野を広げる)	・洋服を買いに出かける、かかりつけの歯医者を持つ、美容院/公民館/旅行/温泉などに行く、森林浴をする	3 個
き	心の健康 (心が潤う活動)	・ペットを飼う、おいしいものを食べる、お酒を楽しむ、大いに笑う、泣きたい時は泣く、歌やダンスでリズムに乗る	2 個

区分	活動の主旨	具体的活動の一例	閾値
く	知性磨き (一生勉強)	・お金の計算、年金をばっちりもらう、健康法ヲクになる、手洗いとうがいをする、伝統医学の知恵をためしてみる	2 個
け	体の健康 (体の声を聴く)	・朝食をしっかり摂る、発酵食品を食べる、姿勢チェック、禁煙、おなかを温め冷えない工夫、しっかり眠る	2 個
こ	貢献・生命力 (責任ある活動)	・料理をする、生涯現役で仕事を続ける、ボランティア活動、適度のストレスを暮らしに生かす、気功、太極拳、ヨガ	2 個

(注) 閾値：1 週間の活動がこれ以下の個数の場合は、取り組みの意識や行動の改善が必要

各自の1 週間の社会との繋がり調査結果をもとに、表 7 の具体的活動例を参考にして、各自の健康長寿度を 5 要素で評価した(表 8)。閾値ぎりぎりで行組みの改善が必要なメンバーもいるが、概ね閾値を越えており健康長寿度をクリアしていることが分かった。

表 8 5 要素で評価した社会との繋がり面での健康長寿度

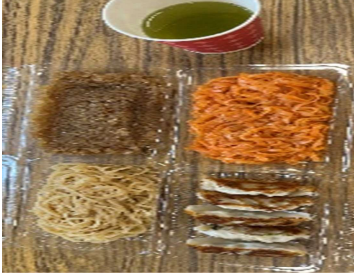
氏名	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん	Gさん	Hさん	Iさん	Jさん
か要素	3	7	3	7	3	3	5	5	6	5
き要素	2	5	5	3	2	2	3	3	3	3
く要素	2	4	4	4	2	2	4	3	4	2
け要素	2	5	4	4	4	4	3	4	4	3
こ要素	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3



5. より一層の健康生活を目指して

5.1 プラントベースフード、低エネルギー食品の調理実習

近年、老化を防ぐプラントベースフード(植物由来の原材料で作った食品)や低エネルギー食品、低糖質食品が多数市販されており、手軽に利用することができる。食事制限のない人はもちろんのこと、健康上の理由から食材や食事の制限を必要とする人でも、このような市販品を利用すれば、食事のバランス(3.1 節)に配慮しつつ食事をより一層楽しむことができると考える。上記食品のうちいくつかについて、調理実習を行った(表 9)。試食した感想も含めて、以下に紹介する¹¹⁾。

表 9 調理実習内容

食品名称	・ゼロコン「スパイシーガーリック炒飯」(ナカキ食品)	
栄養価 (1 食分)	・エネルギー：93kcal、炭水化物：21.3g、食塩相当：2.7g	
食品の説明/ 感想等	・こんにやくを加工した米や麺の代替品。炒飯は少しポロポロしていたが、こんにやくの匂いもなく美味。「汁なし担々麺」も簡単に調理でき、美味しく食べた。	

食品名称	・シャキシヤキ野菜餃子(味の素冷凍食品)	
栄養価 (1個分)	・エネルギー：36kcal、炭水化物：3.9g、 食塩相当：0.25g	
食品の説明/ 感想等	・通常餃子(味の素)の約1.6倍の野沢菜、 大根、キャベツ等の野菜を使用。豚肉 使用であるが、ニンニクやニラの香り 成分はなく、油、水を使わずに調理可。	
食品名称	・SUNAO パスタライアルセット(江崎グリコ)	
栄養価 (1食分)	・エネルギー：212kcal、炭水化物：56.2g、 食塩相当：0g	
食品の説明/ 感想等	・1食分(80g)に ラス 10個分の食物繊維。 糖質は21.1gで通常パスタの60%減。 三種類のソースで試食。平麺とソースが よく絡みおいしかった。	

5.2 ウォーキングを楽しむ

ウォーキングには、身体的にも精神的にも無理なく日々の運動習慣として続けられるメリットがある。目安としては、1~2日おきにウォーキングを行い、筋肉が回復する時間もつくるようにする。3分の早歩きと、2分のゆっくり歩きを繰り返す「インターバルウォーキング」で30~45分歩くと、筋力や心肺機能の向上により効果的である。年齢や体力によって適切なスピードは変わるが、普段より速く歩く運動を続けることで、健康増進や体力アップが図れる。ウォーキング時の理想的な姿勢ウォーキング示したインターバルウォーキングを伸ばしてさっそうと歩くことを心掛けたい¹²⁾。

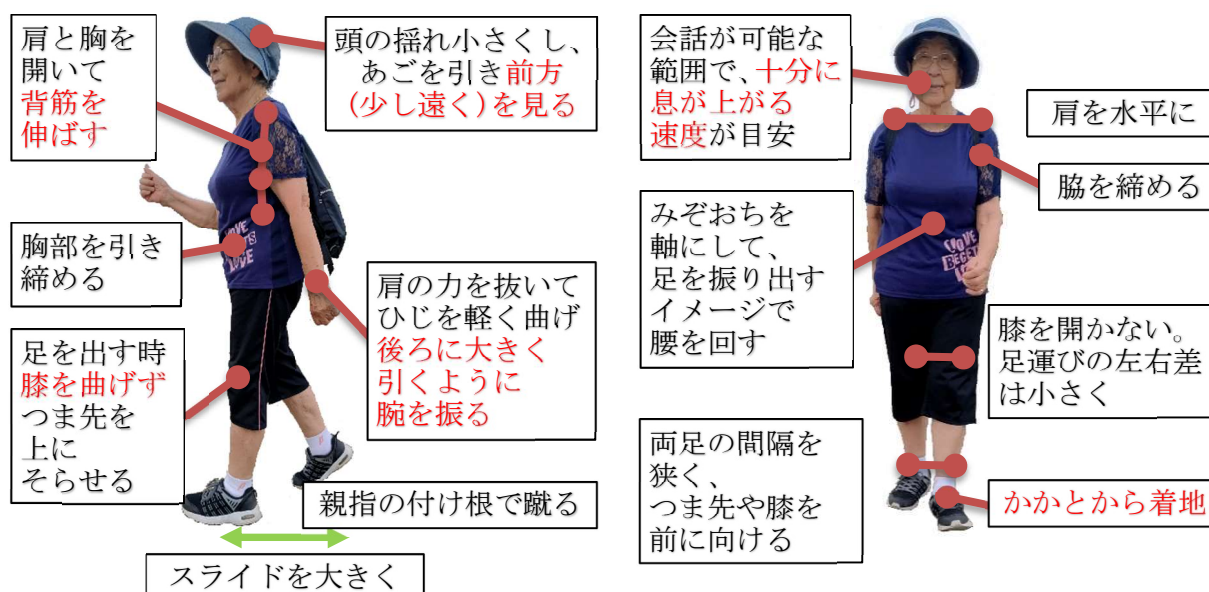
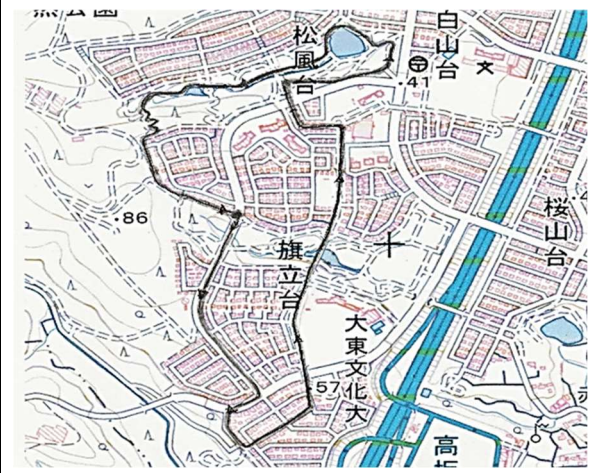



図3 ウォーキング時の姿勢(まっすぐ前を見て、背筋を伸ばしてさっそうと歩く)

名所・旧跡等への立ち寄りを加えた独自の散歩コースを作り、仲間と一緒に話しながら歩くようにすると、楽しみながらウォーキングを継続できる。実際にこのような散歩コースをいくつか作り(表 10)、ウォーキングを体験した(図 4)。

表 10 独自ウォーキング歩コース

高坂ニュータウンの散歩コース		五領町の散歩コース	
ルート	・自宅→松ノ木橋→旗立台→山の辺橋(比企の道)→松風公園散策→自宅	ルート	・自宅→柏崎緑地→ヤマダ電機→市ノ川土手→水道庁舎→萬松寺→ひさみ幼稚園→鷲大神社→自宅
所要時間と歩数	・ゆっくり歩いて 40 分位 ・4000 歩程度	所要時間と歩数	・ゆっくり歩いて 55 分位 ・5600 歩程度
名所	・松風公園(蛍・金蘭・銀蘭自生、池の鯉、芰)、桜の花の頃と紅葉	名所	・鷲大神社、萬松寺のシイ(天然記念物)
			

「地理院地図(電子国土web)データ」(国土地理院) <https://maps.gsi.go.jp/>をもとに作成



図 4 散歩コースを全員で歩く

5.3 ツールを使った健康管理

体組成(体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、内脂肪レベル、基礎代謝量等)の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながる。現在は、多くの種類の体組成計が市販されており、手軽に入手できる。また、歩数や体表面温度、心拍数、血圧、血中酸素濃度、睡眠状態などの毎日の状態をリアルタイムで計測表示できるスマートウォッチ

も、多くの種類が市販されている。このようなツールを活用すれば、体の状態を数値の変化として具体的に把握できるため、目に見える形での健康管理が可能になる。

課題研究の中で、体組成計とスマートウォッチを用いて体の状態測定を試みた(7～10月)。表11は測定結果の一例である。これらのツールを実際に使ってみると、参加者の健康管理がきわめて簡単にできることが実感できた。

表11 ツールを用いた測定結果の一例(上段：体組成計、下段：スマートウォッチ)

氏名 (年齢)	BMI	体脂肪率(%)	筋肉量 (Kg)	推定骨量 (Kg)	内臓脂肪 レベル (%)	基礎代謝量 (Kcal)	体内年齢 (歳)
標準	18.5 ～25	13 ～24	44 ～52	0.5 ～4.2	10 ～15	年齢による	—
Aさん(60才台)	19.4	22.4	36.4	2.2	4.5	1078	51
Bさん(60才台)	23.3	17.7	51.2	2.8	13.0	1457	54
Cさん(70才台)	24.0	30.1	41.0	2.4	9.5	1191	70

氏名	歩数 (歩)	体温 (℃)	心拍数 (回/分)	血圧 (mmHg)	血中酸素 濃度 (%)	睡眠状態 (時間)
Dさん	10,525	36.0	73	146/84	97%	7h 44m
Eさん	6,800	36.5	77	142/82	98%	6h 30m
Fさん	9,606	36.4	73	142/81	97%	7h 32m

体組成計とスマートウォッチは、専用ソフトをインストールしてスマートフォンと連携することで、測定データを日、週、月単位でグラフ化できる。この方法を健康管理に活用すれば、健康生活の促進に大いに役立つと考える。また、測定データを参考にすれば、フレイル予防のチェック項目(半年で2kg以上体重が減った、歩くのが遅くなった、疲れやすくなった、筋力が低下した、体を動かすことが減った等)への該当/否該当の判断が容易になる。該当数が1～2個はフレイル予備群、3個以上はフレイル状態といった判断が可能になる。

5.4 理想的な生活パターンの作成

本課題研究では、食事、運動、社会との繋がり、の3つの面に着目して、健康的な生活をおくるための基本的事項を学習し、それをもとにしてメンバーそれぞれの1週間の食事、運動、社会との繋がりを調査・分析した。併せて、より一層の健康生活を目指して、健康食品や独自のウォーキングコース作り、体組成計やスマートウォッチなどの健康管理ツールの活用についても検討した。

本課題研究を締めくくるにあたり、これまでの学習・調査・分析結果をもとに、我々が理想と考える1週間の生活パターンを作成した。作成にあたっては、以下の3点に留意した。

- (1) 食事：1日1,800kcal 前後のシニア用(70才を想定)である。食事バランスガイド(コマの目安量)を利用して、栄養バランスに配慮した理想的と考える献立を作成した。コマの目安量は、ほぼ毎日過不足なく満たされている。
- (2) 運動：ウォーキングを中心にした。3分の早歩きウォーキング(約90~120m/分)と2分のゆっくり歩き(約70m/分)を組み合わせた「インターバルウォーキング」を1日6回(30分)繰り返し、週に5日行う。この場合の活動量は10.5Ex/週、普通の生活活動である15Ex/週を加えると、基準値の23Exを越えた25.5Exとなる。
- (3) 社会との繋がり：ボランティア活動、趣味活動、動植物の世話、仲間との会話、家族との会話などを通して、毎日コミュニケーションする。

作成した生活パターンの一部を表12に示した。このような生活パターンを取り入れることにより、より一層健康的な日常生活を楽しめるようになると思われる。

表12 理想的な生活パターン(1週間分から抜粋、想定年齢：70才)

曜日	食事			運動	社会との繋がり
	朝	昼	夕		
月	パン(チーズのせ) サラダ ヨーグルト (バナナ入) コーヒー	サラダうどん(卵、 人参、わかめ他) きんぴらごぼう グレープフルーツ 糠味噌漬	ご飯(軽く2杯) みそ汁 豚肉の生姜焼き (キャベツ・ブロッコリー) 冷や奴	・ストレッチ ・ウォーキング ・口腔ストレッチ	・PCで仕事 ・趣味活動 ・仲間と会話 (茶飲み会)
水	ロールパン サラダ 牛乳、フルーツ ヨーグルト	肉うどん(豚肉、長 ネギ、しいたけ、 にんじん) ほうれん草お浸し	ご飯(軽く2杯) 鮭のコマまぶし汁 みそ汁、酢の物 こんにゃく炒り煮	・ストレッチ ・口腔ストレッチ ・趣味の運動	・きらめき 市民大学 ・サークル活動
金	ご飯、みそ汁 卵焼き(しらす 入り)、納豆 ひじき炒り	サンドイッチ(レタス、チーズ、 ツナ) フルーツヨーグルト カフェオレ	ご飯、鴨茄子 鶏唐揚げ(2~3個) 白滝の梅肉和え フルーツ	・ストレッチ ・ウォーキング ・口腔ストレッチ	・ボランティア 活動 計画、反省会
日	サンドイッチ(チーズ、 ハム、レタス、きゆ うり) 紅茶、ヨーグルト	親子丼 (ご飯大盛り) ひじき煮 みそ汁、りんご	ビーフシチュー マリネサラダ(パプリカ、 レッドオニオン、生ハム) バケットいちご	・ストレッチ ・口腔ストレッチ ・趣味の運動	・孫と遊ぶ

6. まとめと感想

6.1 まとめ

私達のグループ10名は、課題研究テーマ「目指せ！健康長寿」に取り組んだ。スーパーセンテナリアンの生活を参考にして健康長寿を実現していくためには、バランスのとれた食生活、適切な運動、楽しい社会との繋がりが重要であることが分かった。さらに、介護予防栄養士との対話、調理実習・試食、ウォーキング、ハッピー体操等を体験して、毎日の食生活や運動、コミュニケーションの大切さを学んだ。また、体組成計とスマートウォッチを活用した日常の健康管理と、定期的な健康診断受診(身体と口腔)が有効であることも分かった。

これからも、十分な休養を取りながら、趣味などで上手にストレス発散をしつつ、バランスのとれた食生活や適切な運動、楽しい社会との繋がりを毎日の生活の中に取り入れ、心身の健康維持と管理に努めていきたい。今回の課題研究を通して得た知識や体験を生かし、健康で楽しく充実した人生をおくっていききたいと考えている。

6.2 課題研究を終えて(感想)

井上：グループの皆様と楽しく繋がり、これからも心身共に役立つ研究課題でした。

関口：「行き着きて なおも途上や うろこ雲」年老いて円熟しても、人生まだ途上。

櫻井：研究課題で得た知識を生かし、元気なおばあちゃんであり続けたい。

大嶋：生活を見つめ直し、より良い「健康長寿」に向かって進む自信ができました。

二宮：自分の生活を振り返る機会となった。これからもアクティブに過ごしたい。

高橋：日々の生活を振り返る良いチャンスと最高の脳トレでした。

大木：日々の生活を少しずつ改めて心身共に健康で過ごしたい。

清水：有意義な時間を過ごした事に感謝してこれからも健康な生活を送りたいです。

平野：食事、運動、コミュニケーションが重要と改めて思いました。

堀口：自己の限界に挑戦しつつ有意義な日々を送りたいと思います。

[謝辞]

本課題研究の推進にあたり、東松山市保険年金課(健診担当)大塚様、福島様をはじめ、ご指導・ご協力を頂いた方々に心から御礼申し上げます。

[参考文献]

- 1) 厚生労働省(2021)「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」資料3-1
- 2) 日経クロストrend HP 老いない食事&ゆるトレ「第10回『スーパーセンチナリアン』研究で分かった 元気で長生きのカギ」閲覧日「2022年6月1日」
- 3) 厚生労働省・農林水産省(2005)「食事バランスガイド」
- 4) 東京都健康長寿医療センター研究所(2017)「健康長寿新ガイドライン」
社会保険出版社
- 5) 厚生労働省(2020)「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書
- 6) 厚生労働省(2019)「国民健康・栄養調査」
- 7) 厚生労働省(2013)「運動基準と運動指針の改定に関する検討会 報告書」
- 8) 厚生労働省(2013)「健康づくりのための身体活動基準2013」
- 9) 坂東真利子(2020)『老活のすすめ』飛鳥新社
- 10) 星旦二(2018)『ピンピンコロリの新常識』主婦の友社
- 11) 日経クロストrend HP 老いない食事&ゆるトレ「第3回『健康系』食品ブレイク予測7選 唐揚げもフライも植物由来」閲覧日「2022年6月1日」
- 12) 日経クロストrend HP 老いない食事&ゆるトレ「第2回 走るのと同程度の効果!『ファストウオーキング』が老いを防ぐ」閲覧日「2022年6月1日」