

# 健康 ぷらざ

## 高齢者の健康法


— 鍵は「食・動・楽」にあり —

杏林大学名誉教授 石川 恭三

企画：  
日本医師会

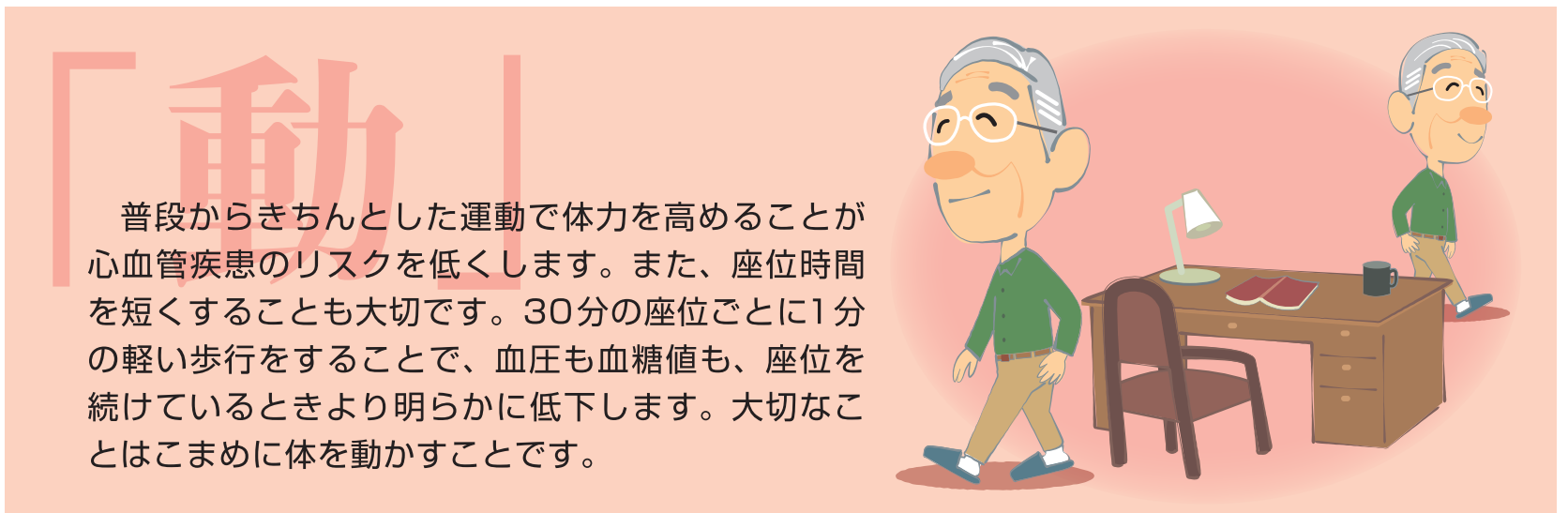
No. 570

高齢者の健康を支える鍵は、ごく身近な生活習慣のなかの「食・動・楽」にあります。



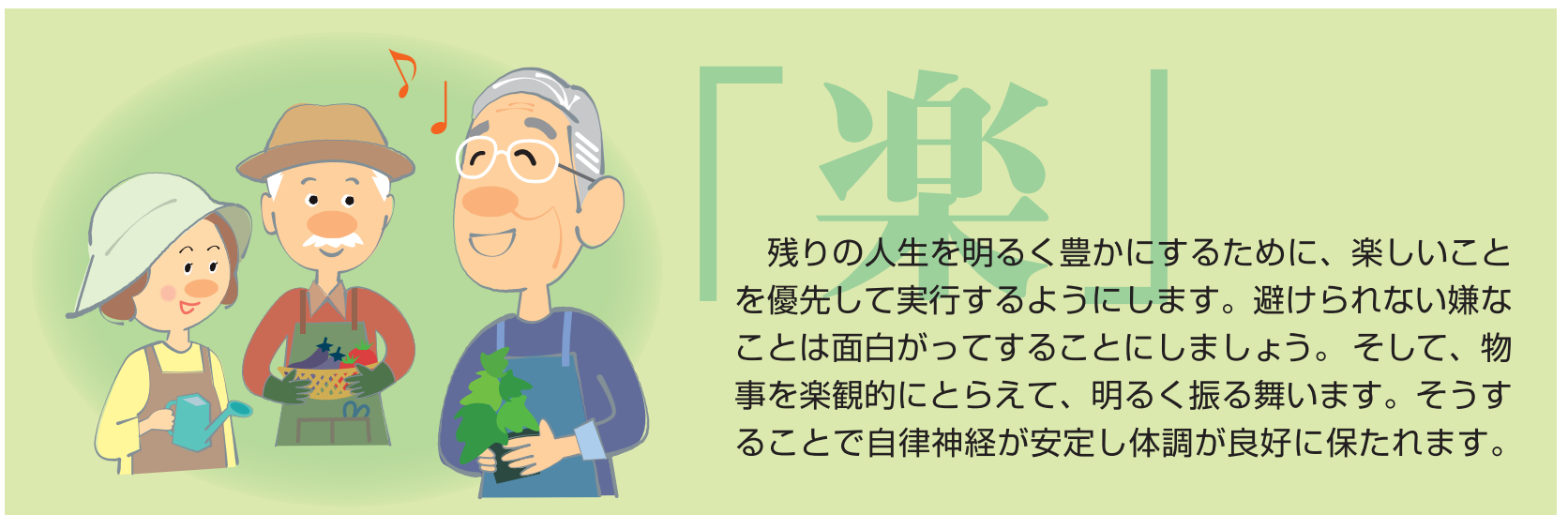
### 「食」

高齢になると食欲が低下し、カロリーや栄養素(特に肉・魚・豆類などのタンパク質)の摂取が不十分になり、その結果、体力・筋力・意欲が低下し、感染症に対する抵抗力が低下します。朝食・昼食・夕食の“三”食をしっかり摂り、“減”塩食にし、野“菜”を十分に摂取する「三・減・菜」を心がけましょう。



### 「動」

普段からきちんとした運動で体力を高めることが心血管疾患のリスクを低くします。また、座位時間を短くすることも大切です。30分の座位ごとに1分の軽い歩行をすることで、血圧も血糖値も、座位を続けているときより明らかに低下します。大切なことはこまめに体を動かすことです。



### 「楽」

残りの人生を明るく豊かにするために、楽しいことを優先して実行するようにします。避けられない嫌なことは面白がってすることにしましょう。そして、物事を楽観的にとらえて、明るく振る舞います。そうすることで自律神経が安定し体調が良好に保たれます。

