

第5回 8月2日(水)

講師 管理栄養士

『バランス食でいつまでも若々しく』



健康寿命を延ばすための3つのポイント

- ① 栄養: バランスのよい食事、よく噛んで
- ② 体を動かす
- ③ 社会参加: 趣味やボランティア、就労など

が大切でありこの3つが相互に影響し合っているというお話でした。

健康寿命を延ばす食生活のコツ!

・3食とも主食、主菜、副食をそろえる。

主食: ごはん、パン、麺類など

主菜: 魚、肉、大豆食品、卵などタンパク質
を多く含む食品

副菜: 野菜、海藻、きのこなど



筋力の衰えにはタンパク質を3度の
食事ですっかりとること。それがフレ
イル(虚弱)を予防する秘訣です。

1日に肉:40g、魚:60g、卵:1コ
豆腐:1/3丁を取りましょう

健康寿命を延ばす食生活のコツ!

・ 野菜は1日350gを目標に ・減塩対策する ・適正体重の維持が重要である
ということでした。

第6回 8月9日(水)

講師 びわこ薬剤師会 副会長

薬や薬剤師とうまく付き合っ健康寿命を延ばそう！

～『お薬と認知症』編～



薬剤師から、「認知症の分類」「認知症の薬」についてお話を聞きました。

認知症と糖尿病の関連性については、糖尿病の人は、脳に糖分を送り込んだり、脳から出るごみを外に送り出すインスリンが効きづらいため、認知症になりやすいということを知りました。

認知症において薬剤師にできる事では、認知症の疑いに気づいたらかかりつけ医や専門医、あるいは地域包括支援センターへのつなぐとともに認知機能低下により服薬への影響がある場合、服薬が適切にできる環境を整えるということでした。



グループワークでは、認知症が進むと家族での介護は難しいこと、また、いろんなサービスを活用してできるだけ進行を遅らせる、地域の中でみんなが動きやすいように地域資源を作っておくことも重要であるなどの意見が出ていました。

第7回 8月16日(水)
講師 NPO法人ヘルスプロモーション
研究センター 上級トレーナー
『フレイルについて』



平均余命と健康寿命は、男性では9年、女性では13年の差があり、この年数は日常生活に制限がある「不健康な時期」ということでした。

少しでもこの不健康な時期短くして「健康寿命」を延ばし、自分らしくやりたいことが出来る人生100歳時代を目指しましょうというお話でした。

自立に関する20年間の追跡調査結果

ピンピンコロリンは男性で1割。
男性・女性の1割は日常生活に援助が必要となる。残りの8割は徐々に機能が衰え援助が必要となるという結果であり、適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能(介護予防)であるということでした。



筋肉減少症(サルコペニア)を予防するための運動を教えてもらい、実際に行ってみました。

第8回 8月23日(水)

講師 滋賀医科大学名誉教授

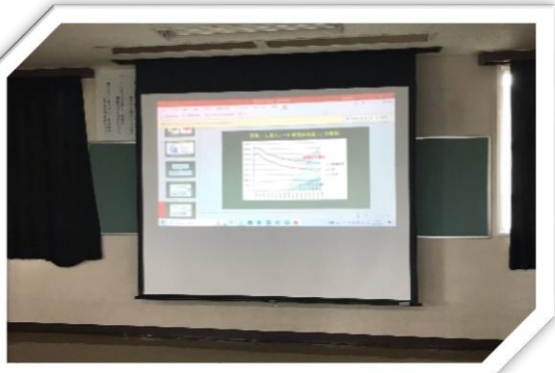
健康・長寿は上手な腸の活用にある



腸の機能の1つである栄養素の消化・吸収について

食べ物は、糖質、タンパク質、脂質に分けられ、小腸粘膜では食べ物の最終的な分解をするところである。

大腸は脳と自律神経の支配を受けており、腸はストレスに敏感に反応する。また、腸は免疫の中核でもあり、侵入してきた外敵に対して腸内の免疫細胞が対応する。腸内細菌叢と腸内バリア機能との関係は重要であるということでした。



腸を上手に活用する3条件

- ① 豊富な食物繊維を含む豆類、野菜、海藻類を取る
- ② バランスのよい腸内細菌叢を育てる
- ③ 食事は規則正しく、よく噛んで、控えめに食べる

などで腸内細菌叢をうまく育てて体を維持することが大切であるとのことでした。

第9回 8月30日(水)
講師 栗東トレーニング・センター
「競馬のしくみ」



競走馬の半生を通して、競馬のしくみを教えてもらいました。

日本で生産されるサラブレットのほとんどが北海道南部の牧場で生まれているとのことでした。

競馬は400年前にイギリスで発症し、400年ぐらいの血統がさかのぼることができ、馬と人間しかさかのぼれないというお話でした。

世界中のサラブレットは父系の血統をたどっていくと、3頭の馬にいきつくということで、優秀な血統が受け継がれていることがわかりました。



競走馬は、それぞれの競馬場で調教されていましたが、昭和44年に栗東トレーニング・センターが開業し、そこでJRA所属の調教師のもとでトレーニングに励んでいるとのことでした。

レース直前の最終的な調教のため、10日前までにトレセンに入り、病気がないか、薬物の使用がないか検査しているということで、トレーニングセンターの役割について学ぶことができました。

