



甲州8つの合い言葉

- し** 【食生活】
食事はよく噛み、こぴっと食うじゃん
- し** 【減塩】
塩分控えめ、素材の味がいいじゃんね
- ま** 【お口の健康】
毎日きちんと歯磨きするじゃん
- い** 【こころ】
「いーさよお～」心のゆとりが大事ずら
- ほ** 【病気の早期発見・治療】
ほっとかず、早めに病院行くじゃんね
- こ** 【社会参加】
こまめに出かけておしゃべりするじゃん
- さ** 【身体活動】
さあ歩こう、あわせて筋トレしてみるじゃん
- き** 【転倒予防】
気をつけて、家の中でも転んじょし

健康寿命を
延ばそう!!



「ししまいほこさき」って覚えてマル!



©HISHIMARU TAKEDA

「甲州8つの合い言葉」解説



【食事はよく噛み、こびっと食うじゃん】

多様な食品をしっかり食べることが大切です。特にシニア世代の筋力低下等を防ぐためには、**タンパク質、ビタミン・ミネラルを意識して摂取**しましょう。また、脳梗塞等の防止には、不足しがちな**水分をこまめにとる**ことも心がけましょう。

また、口の健康を維持することが重要で**よく噛むこと（一口30回推奨）**は、肥満を予防、脳細胞の働きを活発にし認知症の予防にもつながります。

【塩分控えめ、素材の味がいいじゃんね】

本県は、全国に比べて塩分摂取量が男女ともに高い状況です。塩分過多は、高血圧につながり動脈硬化から心血管疾患や慢性腎臓病等を招く恐れがあります。**調理の工夫、減塩食品や調味料の選択等意識することで減塩に取り組む事ができます。減塩への正しい理解や味覚の醸成等未来を担う子どもも含めた啓発が重要**です。

【毎日きちんと歯磨きするじゃん】

口腔衛生状態が不良だと誤嚥性肺炎のリスクが上がり、歯が19歯以下になると認知症リスクが高まります。より早い段階から歯を守るために、**一日2回以上は歯磨きをし、定期的な歯科健(検)診**を心がけましょう。

【「いいさよお～」心のゆとりが大事ずら】

様々な面で変動の多い現代はストレス社会です。「いいさよお」は「いいよ、大丈夫」という意味の甲州弁ですが、**ストレスをためない心の持ち方は、長寿の秘訣**です。また、お互いの一声がコミュニケーションを円滑にし、信頼関係の促進、安心感の提供、チームワークの向上、メンタルケアにつながります。

【ほっとかず、早めに病院行くじゃんね】

健診後の精密検査受診率が低い状況があります。病気の早期発見・早期治療には、早期受診が欠かせません。忙しい等それぞれの事情はありますが、**放っておかず医療機関を受診**しましょう。また、治療中の方は、主治医のもと定期受診により**必要な治療を継続**しましょう。

【こまめに出かけておしゃべりするじゃん】

人や社会とのつながりが乏しいと死亡率を高めることが指摘され、おしゃべりにより脳の働きが活発になると脳に酸素や栄養を運ぶ血液の流れが良くなり認知症予防につながると言われています。**無尽等交流の場や文化活動、地域活動などに参加することにより、健康を高める能力向上につながることが期待されます。**

1日1回以上は外出し人や社会との交流を楽しみましょう。

【さあ歩こう、あわせて筋トレしてみるじゃん】

本県は、全国に比べて運動習慣の無い者が多く、介護保険認定の主な原因の上位に骨折・転倒が入っています。ウォーキングには、心肺機能を高め体力を向上させる効果があります。筋トレも組み合わせるとより効果があり、**ウォーキングと筋トレをバランス良く週2～3回行ってみましょう。運動時の水分補給、体調不良時には無理しない**ことも大切です。

【気をつけて、家の中でも転んじょし】

特にシニア世代の骨折・転倒は、家庭内で多く発生しています。転ばない環境整備として、**家の中の整理整頓(片付ける、しまう)、段差の点検、夜は足下を明るくする**など、すぐできることにまず取り組みましょう。転ばないリスクを確実に減らして、つまづき等を予防することが大切です。