

◆体力を維持するための生活ポイント

名立区人口	(妊娠期) 0歳 ~ 約60人	6歳 ~ 約100人	12歳 ~ 約100人	18歳 ~ 約360人	40歳 ~ 約730人	65歳 ~ 約490人	75歳 ~ 約620人
どんな時期?	一生使う体の基礎づくりをする特別な時期 大人が子どもの生活習慣をつくる		次世代を生き育てる体づくりをする大事な時期 自分で生活習慣を選択する力をつける		体の維持、機能の低下予防が大事な時期 自分で生活習慣を選択、実行する		

ひとつしかない大事な体を守るために ~どの年代の人も毎日の生活が体づくりにつながります~

食 体をつくり、維持するための材料は食品の栄養です

- ・栄養にはそれぞれに役割があります。
- ・バランスよく食品を選択するために、長寿県の長野県方式で食品の役割を紹介します。

1群	牛乳・卵	体をつくり、維持するための材料	生きるための栄養をすべて含んでいる
2群	魚・肉 大豆		ビタミンやミネラルを含まないため、他の食品と一緒に取る必要がある
3群	野菜・いも 果物・海藻 きのこ	体づくりの立役者	人間の体では作れない栄養や食物繊維が豊富。栄養を体づくりに使う時に必要
4群	穀類・糖質 油脂	命を維持するエネルギー	米、小麦などは脳と腎臓のエネルギー。油脂は心臓のエネルギー

★食生活改善推進員会名立会では、緑黄色野菜の持つ力、おすすめレシピ等をまとめた「緑黄色野菜ノート」を作成しました。ご希望の方は名立区総合事務所 ☎537-2122 にご連絡ください。

そのためには、
緑黄色野菜に多く含まれる栄養が大事です。

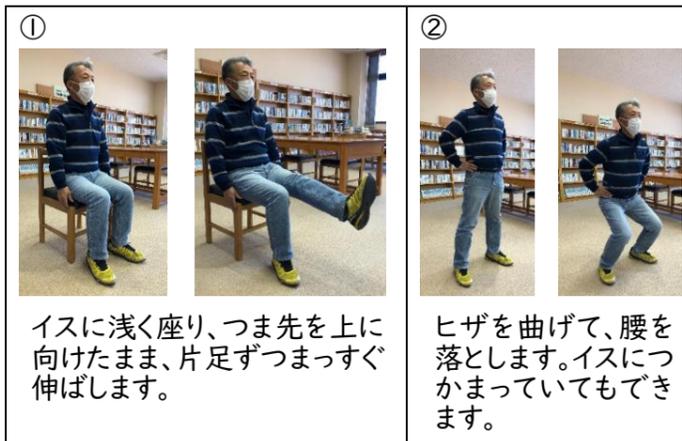
休 からだの細胞を正常に作って、丈夫に入れ替えるためにしっかりとからだを休めましょう

- ・眠っている間に脳の老廃物が処理されます。
- ・朝起きて光を浴びると、眠くなるホルモンが出る時間がセットされ、夜寝るための準備が始まります。
- ・脳の健康のために生活リズムを整えましょう。

動 動かないこと（生活の不活発）による影響 フレイル（虚弱）に注意が必要

- ・ラジオ体操のように自宅でする運動をやってみましょう。
- ・天気がよければ、日の当たる時間帯に散歩に出るのもおすすめです。

★フレイル予防のため、名立区運動普及推進員おすすめの筋力維持運動を紹介します。



① イスに浅く座り、つま先を上に向けたまま、片足ずつつま先を伸ばします。

② ヒザを曲げて、腰を落とします。イスにつかまっていなくてもできます。

※上越市のホームページでも運動を紹介しています。
おうちで運動 上越市 で検索

心 不安や心配事をご相談ください

- ・新型コロナウイルス感染症に関する不安は、
名立区総合事務所 ☎537-2122 へ
または日常の色々な心配ごとには上越市社会福祉協議会名立支所 ☎537-2566 へご相談ください。

名立区で心配な フレイル

名立区の健康課題といえば **高血圧**。
血圧 160/100 以上の人の割合が高いことも特徴です。そんな名立区で心配なのが「心臓の筋肉のフレイル=心不全」です。

	名立区	清里区
健診で高血圧と判定	31%	24%
(再掲)160/100以上	10%	3%

※清里区は人口同規模の地区

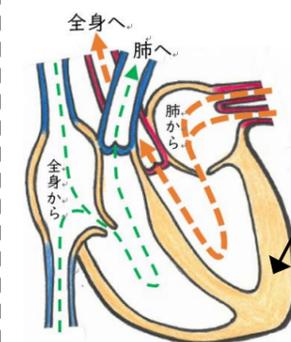
★心臓はポンプの役割を持つ

心臓は休むことなく一生働きます。毎日10万回も心臓の筋肉が伸び縮みして、生きるために必要な血液を全身に送り出すポンプの役割を果たします。

★ポンプの圧力=血圧

血圧が高いと全力でポンプを押す状態が続くと心筋がぐたぐたになると伸び縮みする力が低下します。心筋が伸びも縮みもしない状態（伸びきったパンツのゴムみたいな状態）では、ポンプの役割が果たせなくなります。

血圧を正常に維持することが心不全の予防につながります!



このあたり筋肉の力で血液を押し出す。周りより厚い筋肉も、頑張りすぎるとぐたぐたになってしまう。

心臓の断面図