

寝たきり原因の1位(男)は脳血管疾患

	1位	2位	3位
男性	脳血管疾患	認知症	骨関節疾患
女性	骨関節疾患	認知症	脳血管疾患

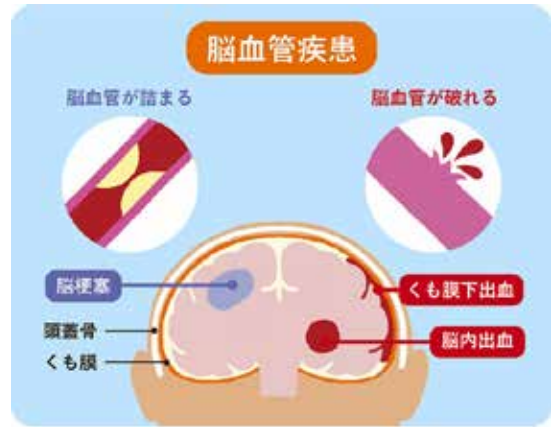
「脳血管疾患」は、脳血管の異常が原因で起こる脳・神経の疾患の総称
脳梗塞・脳出血・くも膜下出血・血管性認知症・高血圧性脳症など

脳血管疾患は 歳以上の高齢者の主な死因として、「悪性新生物(がん)」、「心疾患」、「老衰」に続く第4位にあげられる

対策 ・よく歩く ・太らない ・脳を刺激

太らない・ボケない脳・動ける脚腰膝

・生活習慣病(高血圧・脳尿病)の予防・食事(減塩・糖質・脂質をおさえる)、禁煙・節酒、規則正しい生活、歩く、社会参加、ストレスをもたない



これらの健康リスクに負けないためのひけつは、「身体機能を保つ」「脳の若さを保つ」「生活習慣病に備える」の三つです。今回は特に女性に向けてお話しします。女性ホルモンの量は年齢とともに劇的に変化します。特に更年期は、エストロゲンという女性ホルモンが少なくなり、これが関係して、動脈硬化や、狭心症、脳の病変、糖尿病などになったり、骨の強度が弱まったりするこ

介護や支援が必要になるきつかけには、どんな病状や状態があるのでしょうか。男性は脳血管疾患が一番多く、次に認知症、骨関節疾患と続きます。一方、女性は骨関節疾患、認知症、脳血管疾患の順です。



福岡福祉科学大学健康福祉学部 福祉栄養学科教授 中村敏子さん

なかむら・さとこ 高血圧や腎臓病の臨床医を経て、2017年から現職。病気と栄養の関係の研究する。

いつもと違う選択 脳を刺激

健康リスクに負けないひけつ

- 1 身体機能を保つ**
肥満を避け、運動することで、骨や関節の病変などを予防する
●歩行 ●水泳 ●筋力トレーニングなど
- 2 脳の若さを保つ**
普段と違った選択や、頭を使った表現をする
●初めての店に入る ●パソコンを使う ●歌やダンスをするなど
- 3 生活習慣病に備える**
生活習慣を改善し、高血圧、糖尿病などを防ぐ
●禁煙 ●減塩 ●バランスの良い食事など
中村敏子教授による



とがあると考えられます。また、更年期は血圧が上がりやすいです。若い頃は男性の方が高い高血圧の人の割合も、60代以降は女性の方が多くなるというデータがあります。身体や脳の機能を保つためには、肥満は是正していきましょう。腹八分目をめどに、ゆつくりかん

足腰が弱く歩きが苦手な高齢者への情報!

膝が痛くて歩くのがつらい、運動不足解消・座ったままで使える「あしふみ健康ライフ」木製健康器具の紹介

15000円(税込み)
0120-110-888

5分で1000歩(ウォーキングにして20分相当)



効果

- 木製あしふみで運動不足解消・リハビリ効果
- 座ったままでウォーキング効果、血流がよくなる
- 脳刺激

ビタミンDが多い魚や干しシイタケ、ビタミンKも大事です。一方、食塩や、ビールなどに入っているリンは大量の摂取を避けましょう。
カフェインは少しならよいです。アルコールも過剰摂取はダメですが、皆が禁酒する必要はありません。たばこはせめてもらいたいと思います。
それから、脳を使ってくたさい。決まった生活だと脳は同じ場所しか使わないので、できるだけいつもと違う選択を心がけましょう。初めての喫茶店に入ったり、新しいことに挑戦したり。パソコンやスマートフォンなどの操作など趣味を見つめるのもよいでしょう。頭で考えるだけでなく、筋肉を動かして表現することもおすすめです。日記や手紙、ダンスや歌などです。それから会話をする。相手の表情を見て、言葉を考えてしゃべるのもよいことです。そして積極性を保ちましょう。家族の生活を支えたり、新しい友達をつくらしたりしてください。最後に三つの「動」を提案します。一つ目は「感動」。心を動かす。ワクワクドキドキしてください。そして「運動」。最後に「行動」です。様々なことに興味を持ち、美しい中年期、更年期、老年期を過ごしましょう。