

健保連 健康だより

ミニ情報局 後期高齢者が人口の 1 割—2008 年版「高齢社会白書」—

5 月 20 日、政府が 2008 年版「高齢社会白書」を決定しました。「世界のどの国も経験したことのない高齢社会が到来する」と指摘されるとおり、07 年 10 月 1 日時点で 65 歳以上の高齢者人口は 2746 万人で、高齢化率は 21.5%と過去最高となりました。さらに、75 歳以上の後期高齢者人口は 1270 万人。総人口の約 1 割を占めることになります。人口の高齢化とあわせて、高齢者の要介護者も急増しています。前期高齢者の 3.3%、後期高齢者の 21.4%が要介護認定を受けており、介護者も 60 歳以上というケースが 55.9%を占めるなど「老老介護」が多い実態が明らかになりました。

一方で、男女ともに 60 歳を過ぎても就業を希望する人は多く、白書でも意欲のある高齢者の就業を促しています。

ミニ情報局 成人の約 2 割に「糖尿病」の疑い！？

厚生労働省が公表した 2006 年の「国民健康・栄養調査結果」で、日本人の成人約 2 割に「糖尿病の疑い」があることが明らかとなりました。生活習慣病有病者の状況について、「糖尿病が強く疑われる人」は約 820 万人、「糖尿病の可能性が否定できない人」は約 1050 万人——その合計は、約 1870 万人にのぼります。その数は

9 年前の調査に比べて 500 万人、4 年前と比べると 250 万人の増となっています。この増加傾向にある糖尿病は、“生活習慣病”のひとつ。4 月には生活習慣病の予防を目的とした特定健診・保健指導（通称メタボ健診）もスタートしました。日々の生活のなかで「食事が乱れがちかな？」、「運動不足かな？」と感じたら、自身の生活習慣を見つめ直してみましょう。



ミニ情報局 水の力(効能)を活かした水中運動



水中での運動には、水泳やエアロビクスなどいくつかあります。共通していえることは、成長期の子供から足腰の弱った高齢者まで、万人が行えることです。水中では 3 つの力(効能)が働きます。

1 つは「抵抗力」、水の中は陸上の約 800 倍の抵抗力があり、

ゆっくりした運動でも効果が得られます。また、体を動かすスピードによって抵抗が変化するので、幅広い年齢層の方が、それぞれの体力にあわせ無理なく体を動かすことができます。2つ目は「浮力」、1メートルの水深で、脚や腰への負担は70%近く軽減されます。関節や筋肉を痛めることが少ないことから、ケガのリハビリや足腰の弱った高齢な方にも適しているといわれます。そして3つ目は「圧力」、水深が深くなればなるほど、体にかかる圧力は増していきます。体への圧力を高めることによって血流がよくなり、むくみや冷え性が改善されます。

水の力(効能)を利用した体に負担の少ない水中での運動に挑戦してみてもはいかがでしょうか。

すこやか栄養教室「骨を強くする食事」

骨粗鬆症は骨量が減少し、骨がスカスカになって弱くなる病気です。閉経後の女性に多く見られますが、高齢の男性や若い人でも栄養不足や運動不足でおこることもあります。ステロイド剤等の薬剤が原因となることもありますが、主に長年の生活習慣が影響することから、生活習慣病の一つと考えられています。



骨を強くするにはカルシウムを効率よくとることで。厚生労働省の平成18年国民健康・栄養調査結果によると、日本人はほとんどの栄養素を十分とっていますが、カルシウムは目標量に達していません。カルシウムは牛乳・乳製品、豆腐・高野豆腐などの大豆製品、桜えび、しらすなどの小魚、ごま、ひじき、小松菜などの野菜に多く含まれています。これらを日頃から十分にとる必要があります。

しかし近年、カルシウムの吸収を助ける食品を摂ったほうがより効果があること、そして骨にはカルシウム以外の栄養素も必要なことがわかってきました。たとえば白和えや青菜の煮浸しなどに干し椎茸を入れるとビタミンDの働きでカルシウム吸収がよくなります。また、しらすや海藻を酢の物にしたり、みかんやオレンジを食べても酢酸やクエン酸の働きでカルシウム吸収がよくなります。

牛乳や小魚のカルシウムは吸収されやすいと言われていますが、そればかり食べ続けていると脂肪やコレステロールが多くなりがちです。逆に小松菜や菜花などの野菜のカルシウムは吸収されにくいのですが、骨づくりに関わるビタミンKや、しなやかな骨をつくるビタミンC、葉酸が含まれており、ぜひ食べていただきたい食品です。大豆に含まれるイソフラボンやマグネシウムも骨の代謝に関わり、骨粗鬆症予防効果が期待されています。

骨のことを考えると1食品だけではなく、いろいろな種類の食品から種々の栄養素をとる方が望ましいと言えます。そして、よく歩くなど骨に適度な刺激を与える事も骨づくりに重要です。こうしてみると骨を考えた生活は、からだ全体の健康にもつながることがわかります。

女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 黒澤真奈

「無断転載を禁ずる」