



～アイシーザライト 健康講座第一弾～

**健康寿命を延ばそう！！**

株式会社アイシーザライト

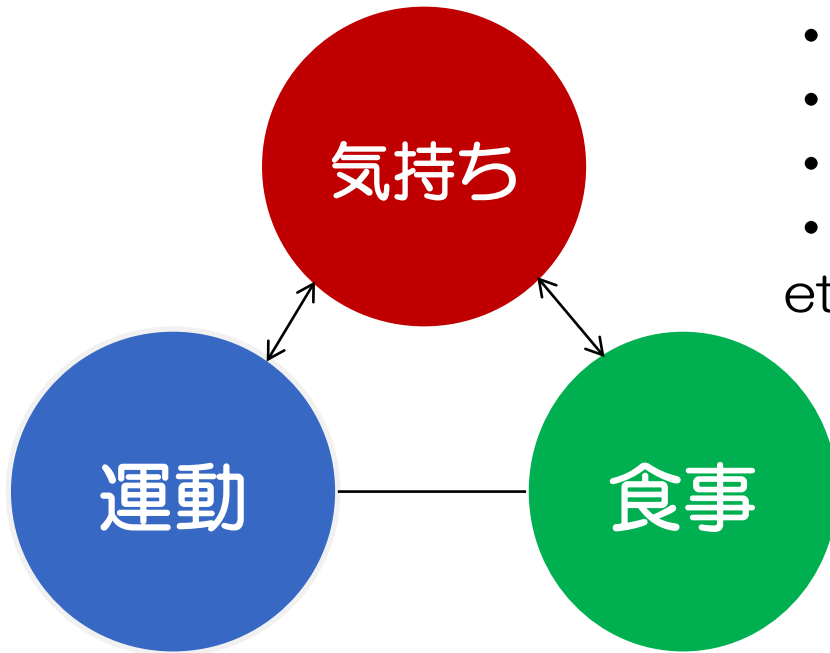
# 健康寿命を延ばす10の習慣

- ①食事は1日3食摂ること
- ②魚を積極的に食べること
- ③食事にベジフル7を取り入れること（野菜5皿+果物2皿）
- ④抗酸化物質を取り入れること
- ⑤お酒を飲むなら赤ワインにすること
- ⑥腹八分目でカロリーを制限すること
- ⑦定期的、継続的に体を動かすこと
- ⑧情報を伝えること
- ⑨ストレスは貯めずに毎日解消すること
- ⑩今日起こったことを記録すること

**食事・運動・気持ち**が重要



# 健康寿命に必要な要素



- 楽しい運動
  - おしゃべりしながらおいしい食事
  - 旅行に行った思い出の写真
  - いい景色を見ながらウォーキング
- etc…………

運動 **≠** 食事

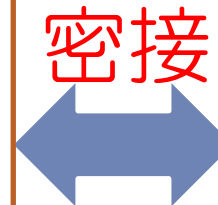
トレッキングの計画段階で、その地方のおいしい食事や、眺めの良い景色を取り入れ、写真撮影をするなどそれぞれの要素を取り入れることこそ、健康寿命延ばす習慣につながるのではないのでしょうか



# QOLとは

「QOL (Quality Of Life)」とは、“**生活の質**”・“**生命の質**”・“**人生の質**”と言われ、主観的・客観的にもまた身体面・精神面・社会面からも人間のより良い状態のことを意味します。

1. **身体面**（体力・疲労など）
2. **心理面**（前向きな感情など）
3. **自立の程度**（日常活動能力など）
4. **社会的関係**（現実的な社会支援など）
5. **個人の信条や精神面**（人生の意義など）
6. **環境面**（ヘルスケア環境など）



健康寿命

Quality Of Life とは、個人個人の生活状態の認識のことをいい、生活している文化や価値観、それぞれの目標や期待、規範や関心事とも関連しています。これは非常に広い概念であり、身体健康や心理的側面、自立の程度や社会的関係、さらに個人の信条など環境面での顕著な特徴などとの関係が複雑に組み込まれた変動的なものです

WHO(世界保健機関) Health Promotion Glossary 1998 Version

厚生労働省では、2000（平成12）年から第3次の国民健康づくり対策として、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進している。「健康日本21」は、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質（Quality Of Life：QOL）の向上を実現することを目的とし、以下の9分野について具体的な目標を掲げている。

厚生労働白書から抜粋

# “質”とは？

“生活の質” や “生命の質” や “人生の質” はどうすればわかるのか？

- 身体面や自立の程度は、個人差があります。
- 心理面や信条や精神面は、価値観によって変動します。

皆さんがこれまでの人生で一番楽しかった・充実していた時期はいつですか？

今現在（60代以降）と言えるように！

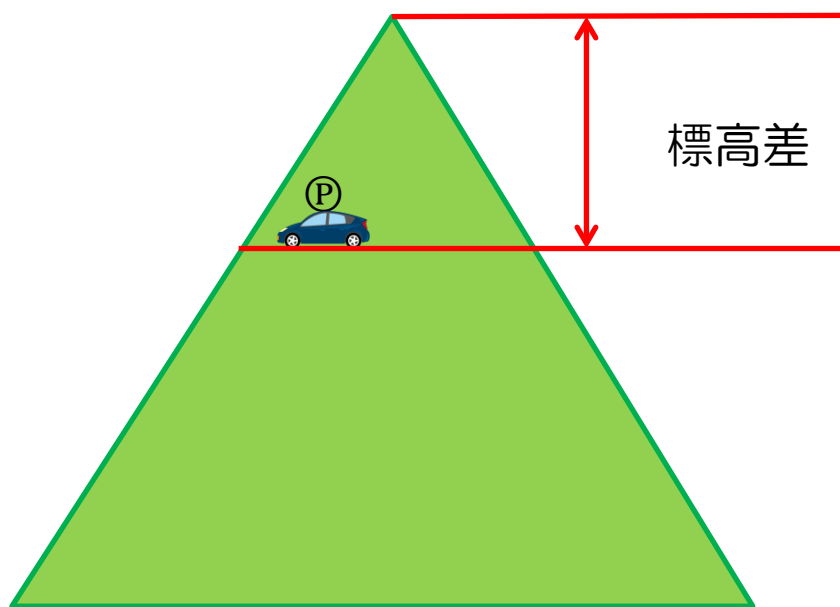
健康とQOLは、社会的や経済的環境に関わりなく、個人の要求や欲求が満たされているか？や、幸福感や満足感を達成する機会が否定されていないか？という個人的な認識を反映しています。

1人1人が、健康で、豊かで、質の高いライフスタイルを、自分自身の価値観と希望をもとに、生活し続けていく生き方が問われているのでは・・・



# 初級トレッキング（軽登山）

コース全体で、登山口から、山頂、下山口まで、上昇・下降する標高差が大きいコースほど、それだけ体力を要求され、コースの格も高くなります。標高差は地形図から判読することも可能ですが、初心者の方には、高低図（断面図）が記載されているガイドブックを使う方ことをおすすめします。



目安としては、山頂の高さから登山開始時の標高を引き算し、そのコースが、標高差600m以内なら初心者向き、600～1200mは、中級者向き、1200m以上は体力面も含めて上級者向きと考えてください。

