



依田窪病院

コミュニティナーズ健康だより



第 007 号 (2026 年 1 月)



あけましておめでとうございます



地域の皆さまにとって、2026 年が**元気で** 😊 **安心して** 😌
暮らせる一年となりますよう、依田窪病院コミュニティナ
ース一同、心よりお祈り申し上げます。

今年も「👁️ 身近で・📄 わかりやすく・👍 役に立つ」健康
情報をお届けします。



2026 年 健康づくりのキーワード



「👁️ 知る・🚶 動く・🤝 つながる」

- 👁️ **知る**：自分の体の状態を 📊 数値で知る
- 🚶 **動く**：無理のない範囲で体を動かす
- 🤝 **つながる**：人や地域とつながり、😊 孤立を防ぐ

これらは、厚生労働省でも示されている「🧠健康寿命を延ばすための大切なポイント」です。

🕒 トピックス① 健康寿命と平均寿命の差を縮めよう

日本人の寿命には、次のような差があります。

- **平均寿命**：👨 男性 約 81 歳 / 👩 女性 約 87 歳
 - **健康寿命**：👨 男性 約 72 歳 / 👩 女性 約 75 歳
- 👉 **差は約 9～12 年**（介護や支援が必要になりやすい期間）

この期間を短くするために大切なのが、

🚰 **生活習慣病の予防** と 🦵 **フレイル対策** です。

🦵 トピックス② フレイル予防が 2026 年も重要です

フレイルとは、

「👵 👴 年を重ねて、筋力💪や気力😞が少しずつ低下した状態」のことです。

▶ フレイルのサイン（3つ以上で要注意）

- ⚖️ 6か月で体重が **2~3kg 以上減った**
- 🚶 歩く速度が遅くなった
- 🏠 外出の機会が減った
- 😞 疲れやすい
- 💪 筋力が弱くなったと感じる

👉 フレイルは、**早めに気づき👁️**・**対策すれば🔄元に戻る可能性**があります。

🚶 トピックス③ 「動くこと」はいちばんの薬 📌

📖 運動の科学的根拠

- 🚶 1日 **合計30分の歩行**で、心臓病・脳卒中のリスクが **約20~30%低下**
- 🏋️ 週2回の筋力トレーニングで、転倒リスクが **約30%減少**

✔ 今日からできる具体的な対策

① 🚶 歩く（有酸素運動）

- ・ 目標：👟 **1日 4,000～6,000 歩**（難しい方は 2,000 歩からで OK）
- ・ 方法：🛒 買い物の行き帰り / 🏠 家の中を 5 分歩く × 数回
- ・ 目安：😊 少し息が弾むが会話はできる速さ

② 💪 筋肉をつける（下半身中心）

- ・ 🪑 椅子の立ち上がり：5～10 回 × 2 セット
- ・ 🦶 かかと上げ：10 回 × 2 セット（台所で OK）
- ・ 📅 週 **2～3 回** が目安

③ 🧘 体をやわらかく（転倒予防）

- ・ 🦵 ふくらはぎ・太ももを **20 秒ずつ** のばす
- ・ 🛀 入浴後など、体が温まったときがおすすめ

❄️ トピックス④ 冬こそ注意！ 血圧と脱水 💧

冬は血圧が上がりやすい季節です。

- ・ 🌡️ 気温が 1℃下がると、血圧は **約 1mmHg 上昇** すると言われてています

📄 具体的な対策

① 🌅 朝の血圧対策

- ・ 布団の中で 🖐️ 手足を動かす (30 秒~1 分)
- ・ 🪑 立ち上がる前に一度腰かける

② 🏠 室温管理

- ・ 居間・寝室・脱衣所は **18℃以上** が目安
- ・ 🔥 小型ヒーターやマットの活用もおすすめ

③ 💧 水分補給 (冬でも大切)

- ・ 目標 : 🥛 **1 日 1.2~1.5L**
- ・ 🕒 起床時・入浴前後・就寝前にコップ 1 杯
- ・ 🍵 お茶・白湯・みそ汁も水分に含めて OK

🍷 トピックス⑤ 食事は「たんぱく質」を意識しよう

高齢期は筋肉が減りやすくなります。

目安量



- ・ 体重 1kg あたり **1.0~1.2g/日**
(体重 50kg の方で **50~60g/日**)

具体的な対策

① 毎食にたんぱく質を 1 品

- ・  朝：卵  ・牛乳  ・ヨーグルト
- ・  昼：魚  ・肉  ・豆腐
- ・  夜：魚・肉・大豆製品


② 食が細い方の工夫

- ・  納豆・豆腐・卵などやわらかい食品を選ぶ
- ・  汁物に豆腐や卵をプラス

③ 間食の活用

- ・ ヨーグルト・チーズ・牛乳で無理なく補給

身近な食品の目安

- ・  卵 1 個：約 6g

- 🍲 納豆 1 パック : 約 7g
 - 🐟 魚 1 切れ : 約 15~20g
-

🗨️ コミュニティナーズからのひとこと

健康づくりは「😊 がんばりすぎないこと」が長続きのコツです。

2026 年は、🏠 地域で・🤝 一緒に・🎵 楽しく健康を守っていきましょう。

📍 血圧・血糖・血管年齢測定、🗨️ 健康相談は各地で実施しています。

どうぞお気軽にコミュニティナーズへお声かけください

