

# 健康長寿のための社会参加のススメ

## 心と体の老化を防ぐ3つの柱



東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム主任研究員  
**桜井良太 氏**

健康寿命に影響を与える2大要因は、「中年期以降次第に増え、重症化してくる病気」と、「75歳以降顕著になってくる心身機能の加齢変化」です。

元気で長生きするためには、病気の予防や管理をしっかり行うことはもちろん、**心身機能の加齢変化を抑制する生活習慣を身につける**ことが非常に重要です。

——「元気で長生き」の秘訣は何でしょうか？

我々の研究所では、長年にわたって健康長寿の秘訣を探るための調査を行ってきました。こうした研究から、健康長寿、すなわち心身機能を維持するためには、「**運動**」「**栄養**」「**社会参加**」の3つの柱が重要であることが分かってきました。

適度な運動やバランスの良い食事が高齢期の心身機能維持に大切であることはご存じの方も多いと思いますが、「社会参加」が、なぜ健康長寿につながるのかについてはイメージが湧きにくい方も多いかもしれません。



——「社会参加」にはどんな効果があるのでしょうか？

これまでの研究から、他者との交流を通しての趣味活動や稽古事、ボランティア活動をしている方では、これらの活動を行っていない方に比べて、自立した生活が長く続くことや、認知機能が衰えにくいことが分かっています。また、外出

して誰かとコミュニケーションをとるといった極めて基礎的な社会参加活動も健康状態に強く影響することが明らかになっています。このような研究結果から、人との交流を基盤とした社会活動は、体と脳の栄養となる生活習慣であるため、社会参加活動が少ない方は注意が必要です。

**自分に合った社会参加活動を見つけ、人との関わり合いや社会的な役割を維持することが健康長寿の秘訣の1つであるといえます。**

**栄養**



**運動**



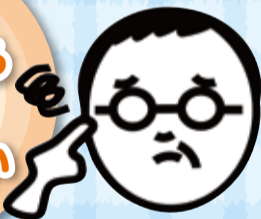
**人との交流**



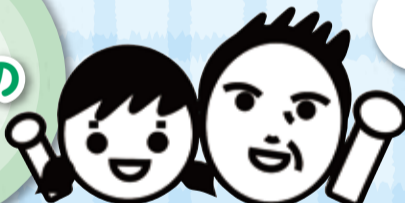
## ご存知ですか？社会福祉協議会にはコーディネーターがいます

コーディネーターは、地域に必要な支援を地域の皆さんと考え、いつまでも自分のまちで暮らし続けられるように、支え合いの活動のお手伝い、担い手の養成を行います。社会福祉協議会のコーディネーターへ、皆さんの地域への思いを聞かせてください。

だれに  
相談したら  
よいか  
分からない



地域の  
ために  
支え合いの  
活動が  
したい



私たちに  
ご相談ください



三戸

千ヶ崎

渡辺

問合せ 台東区社会福祉協議会 コーディネーター担当 ☎5828-7556

考えておこう!

## 定年後の働き方といっしょに考えたい年金セミナー

これからもイキイキ生きるための、自分らしい「働き方」と「年金」のこと、学んでみませんか？

**日時** 9月15日(土)午後1時～5時

**場所** 区役所10階会議室

**対象** おおむね55歳以上の方

**定員** 30人(先着順)

**内容** ①シニアの再就職について ②年金のしくみとライフプラン

**申込方法** 電話で下記問合せ先へ(区ホームページから申込可)

※雇用保険受給中の方は、受給資格者証を持参してください。

問合せ 産業振興課 ☎5246-1152



## 「今すぐ実践!!シニアガイド 平成30年度版」配布中

いつまでもイキイキと快適に過ごすために体力づくり・趣味や地域の交流などの情報が満載です。区内在住のおおむね65歳以上の方を対象とした元気づくりに役立つ教室等のご案内も掲載しています。区ホームページでもご覧になれます。



### 主な配布場所

- 介護予防・地域支援課(区役所2階)
- 各地域包括支援センター
- 老人福祉センター・各老人福祉館
- 生涯学習センター・各図書館
- 各区民事務所・各地区センター など

問合せ 介護予防・地域支援課  
☎5246-1295

