

# これからの 人生100年時代

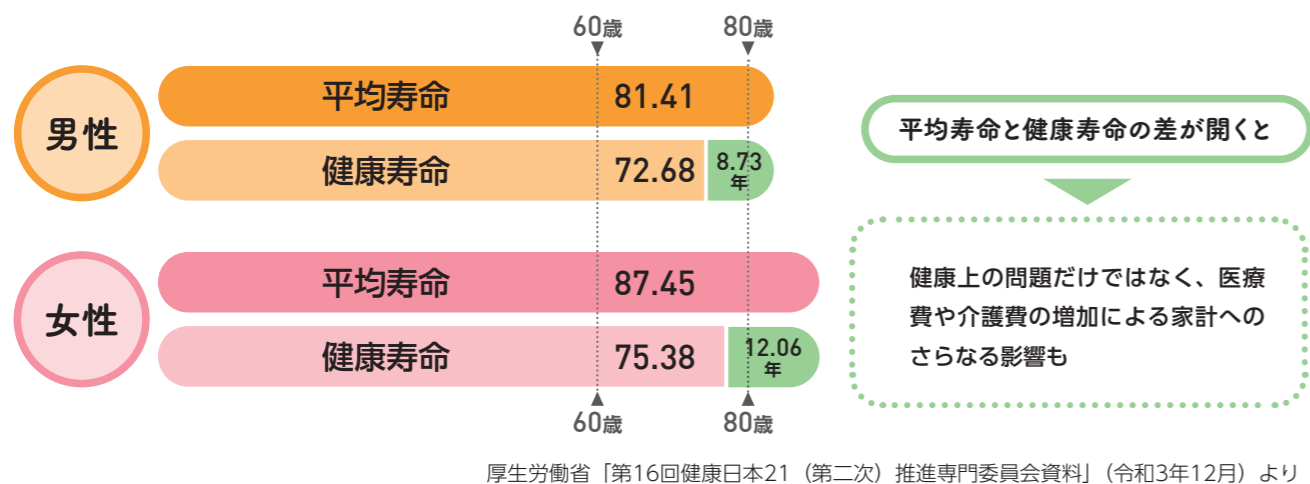
## を安心して暮らすために

この先の人生を自分らしく生きられるように、今後の希望や心配事を少しずつ整理してみませんか？ 今から始めてみましょう。

### 「健康寿命」ってご存知ですか？

皆さんは「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます（注）。いつまでも元気に健康で生活し続けるためにはこの健康寿命を延ばすことが大切です。

（注）厚生労働省「令和2年版 厚生労働白書」より



### 健康寿命を延ばすポイント



運動



栄養



社会参加

の3つです。

例えば

- 筋トレ
- ウォーキング
- 水泳

- バランスよい食事
- 3食食べる
- 口腔ケア

- 地域の集まり
- ボランティア活動
- 習い事

今回の特集では、この3つのポイントについて詳しく掲載しています。

## 筋トレで幸せな人生を

東松山カーブス店舗スタッフに健康に暮らすための秘訣<sup>ひけつ</sup>を聞きました。  
キーワードは「筋肉」です。

### 筋肉は減ります

人は30歳を過ぎるとホルモンや様々な影響で、年に約1%ずつ筋肉が減っていきます。例えば、60歳の人だと30歳の時に比べて30%、70歳以上の人だと40%もの筋肉が減っています。そして怖いのは筋肉が減ると認知機能の低下や病気のリスクが高まることです。

### 筋肉が減ることのリスク

暑い夏の季節、急に気温が高くなることで体温調節が上手くできず、体に熱がたまりやすくなり、熱中症のリスクが高まります。筋肉は水分の貯蔵庫ですので、筋肉が少ないと脱水症状になりやすくなります。試しに親指の爪を押して離してみてください。離した後、2秒で赤みが戻らなければ脱水症状の可能性が高い証拠なので注意が必要です。

また「夏バテ」は自律神経のバランスが崩れてしまうことが原因で、自律神経を整えるためには「運動」が良いと言われています。是非「筋トレ」をして、夏に負けない体づくりを目指してください。

### 健康のために「筋トレ」をしましょう

筋肉が減ることによって太りやすくなり、高血圧や糖尿病など生活習慣病のリスク、加えてひざ痛や腰痛などのリスクも高まります。何もしないと筋肉はどんどん減り、今の健康は失われてしまいます。健康であり続けるためにも大切なのは筋肉をつけることです。ぜひ自宅でスクワット等の「筋トレ」を行い、これからも幸せな人生をお過ごしください。



脳と体のげんき教室「なばな」



株式会社浜屋が運営する東松山カーブス店舗スタッフの皆さん

市と株式会社カーブスジャパンは「東松山市まち・ひと・しごと創生に関する協定」を締結し、健康づくり等の取組を協働して進めています。



## これから学びたいあなたへ オススメの講座をご紹介します

### いきいきシルバー講座

「心のこもった地域福祉プロジェクト2020」(※)の一環として、健康でいきいきとしたシルバーライフを応援する講座を開催します。その中の1つをご紹介します。

(※) 市民の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で健やかに安心して暮らしたい！を実現するために、市が2020年から始めた取組

#### 講座名 初歩から学ぼう！スマホ教室

詳細は9月号でお知らせします。

ほかにもたくさん講座を開催予定です。興味のある講座に、いくつでも参加できます。ぜひ申込みください。



市HP

### きらめき出前講座

人生100年時代と言われるまでの超高齢化社会となり、将来の不安が尽きない時代となりました。不安ばかりを気にしていても時は過ぎていきます。現状を見つめ、自分らしく日々を楽しく過ごすために「今をどう生きるか」そのヒントをお話しします。

講座の終わりには、ご希望により昔話等の「紙芝居」を行います。

#### 講座名 ~今を生きる~ [講座番号 E 4]

担当 きらめき市民大学くらし・環境学部

対市内在住・在勤・在学の原則10人以上の団体グループ



市HP

いきいきシルバー講座、きらめき出前講座に関する問合せ 生涯学習課 ☎21-1431 ☎23-2239

## さまざまな食品を食べることが、 健康長寿の秘訣です！



栄養

東松山市役所 子ども家庭部 保育課 山崎恵子 (管理栄養士)

日本は世界でも有数の長寿国となりました。その日本人の長寿を支える和食は、緑黄色野菜、大豆、魚介類、海藻、緑茶などを摂るのが特徴で、日本人の長寿につながる栄養素を多く摂取できるというメリットがあります。

多くの栄養素が摂れるということは、さまざまな食品を摂取することにつながり、さまざまな食品を摂取している人ほど筋肉量が多く、体力があることが高齢者を対象にした調査で明らかにされています。

みなさん、毎日何種類くらいの食品を摂取していますか？「量」は少なくとも大丈夫です。「さあにぎやかにいただく」を合言葉に、毎日の食事をにぎやかにしましょう。

合言葉は

さ あ に ぎ や か に い た だ く



上の10食品群のうち、1日7つ以上、食べるようにしましょう！

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 ヘルシーエイジングと地域保健研究  
「さあにぎやかにいただく(食べポチェック表)」を基に市が独自に作成



食べポチェック表



図書館

オススメ本をご紹介します



人生100年時代



老〜いどん!  
70~90代あなたにも  
「ヨタヘロ期」がやってくる

著: 樋口恵子  
発行: 婦人之友社(2019年刊)

老いの現実と覚悟を軽快に記したエッセイ。尊敬できる先輩の人生後半生活を学びたい人にオススメです。



老後の年表

著: 横手彰太  
発行: かんき出版(2021年刊)

50歳から100歳までの人生の後半に起こりがちな問題を年表形式にして解説。問題山積のようにみえますが、準備をしておけば、乗り越えていけるはず。

※各図書館(室)の連絡先、開館(室)時間などは22ページ図書館だよりをご確認ください。



## 地域でいきいき! ふれあい・きらめきサロン

サロンは、地域を拠点に歩いて行ける場所にある通いの場です。住民によって運営され、体操、茶話会、脳のトレーニングなど、参加者同士が交流を持てる様々なプログラムがあります。

「運営者」に  
聞きました

Q サロンの活動を手伝って  
良かったことは何ですか?

A 日本舞踊や箏などいろいろなイベントを開催し、参加してくれた人が楽しそうに笑顔でいる姿を見ると、幸せな気持ちになり、手伝って良かったと思います。

「参加者」に  
聞きました

Q サロンに参加して  
良かったことは何ですか?

A ハッピー体操を行うことで運動不足を解消できるし、同じ参加者と楽しくお話もできるので良かったと思いました。長年参加していますが、今後も続けて参加したいと思っています。



ハッピー体操



ジャンケンをして  
脳のトレーニング

写真は、後本宿集会所で行われた後本宿きらめきサロンで撮影したものです。ハッピー体操や脳のトレーニングなど楽しく活動していました。

活動内容は、サロンによって違います。お近くのサロンに参加してみませんか?



市社会福祉協議会HP

ふれあい・きらめきサロンに関する問合せ  
市社会福祉協議会 ☎23-1251 ☎23-8898

# 今から始める人生設計

～人生100年時代のこれまで、今、これから～

監修 明治安田生命保険相互会社

人生設計（ライフプラン）とは、よりよく生きるために計画を立てることをいいます。これまでの人生を振り返り、これから何を始めるかをファイナンシャルプランナーと一緒に考える講座を5月23日（火）、市民文化センターで開催しました。いずれ考えよう、そのうち調べようと思っている人向けの話でした。

人生100年時代を安心して自分らしく暮らすために、介護や病気への備えや財産管理についても学びました。

市と明治安田生命保険相互会社は「東松山市まち・ひと・しごと創生に関する協定」を締結し、健康づくり、がん対策、認知症対策などの取組を協働して進めています。



講座内容 人生設計、エンディングノート、相続（遺言）など



## 参加者の声

60代女性

将来に不安もありますが、できることから少しずつ始めてみようと思いました。

これから相続の手続きをする予定だったので、話を聞いて良かったです。

70代男性

70代女性

説明も資料も分かりやすかったです。

家族のためにエンディングノートを書いてみようと思前向きな気持ちになりました。

80代女性

## 将来、困らないためには「人生設計」が大切です

講師を務めた明治安田生命保険相互会社渡辺夏美さんに「人生設計」について準備する際の注意点を聞きました。

人生100年時代ともいわれる昨今、ご自身のことやご家族のこと、将来のことを整理して考えることは、とても大切なことです。ただ、具体的に何から始めたらいいのかわからない人も多いと思います。そこで、大きく2つのステップに分けて整理していくことをお勧めしています。

まず1つ目は【MYライフプラン】として、今後の計画やご家族に伝えたいことを考えてみることです。これまでの人生を振り返り、これからの人生の残り時間を踏まえた上で、今から叶えたい夢や自分が病気になったとき、介護の備え、財産管理などについて、ご自身の考えや譲れない価値観をまとめてみましょう。

そして2つ目は【MYエンディングプラン】として、ご

自身が亡くなった後のことを考えてみることです。自分自身の葬儀は必ず誰かに託すこととなります。そのため、自分にとって大切な価値観をご家族に伝えておくことはとても大切です。また、将来にわたるご家族の幸せのために、今から準備しておきたい相続手続等について、ご自身の思いを書き出してみましよう。

この2つのステップでは、相続に関する知識が重要となります。相続には法的な手続や税金などの複雑な問題があるため、あらかじめ正しい知識を備えておくことが大切です。これからの長い人生を悔いなく過ごすためにも、人生を大切に過ごすことについて改めて考えてみましょう。



明治安田生命保険相互会社 川越支社 渡辺夏美さん

まずは気軽に

## 書けるところから、エンディングノートを書いてみよう

### Q エンディングノートって何ですか？

A 人生の最期について書くだけのものではなく、これまでの出来事や思い出と、これから望む生き方について書き残し、家族や親族、友人など大切な人に思いを伝える、明るくて前向きなノートです。



- 一般的な項目をまとめましたので切り取り、ご自身のノートに貼り付けて整理することができます。
- いきなり全ての項目を埋める必要はありません。書き出しやすいところから書いてみてください。
- 何歳からでも始められます。ぜひ始めてみましょう。

### 自分のこと

- 好きなこと、もの
- お気に入りの場所
- 人生の印象的な出来事
- これからしたいこと

### 大切な人への思いなど

- 家族や友人のこと
- ペットのこと

### 葬儀・法要のこと

- 葬儀の規模・費用
- 連絡してほしい人
- 納骨場所

### 資産のこと

- 銀行口座
- クレジットカード
- 生命保険
- 株式・有価証券など
- 遺言の有無と保管場所
- 不動産

### 介護・医療のこと

- 介護してほしい場所
- 介護費用
- かかりつけ医
- 病歴や持病、アレルギー
- 終末期に希望する治療

市では、自分が受けたい医療やケアについて考え、書き出し、家族やかかりつけ医に伝える人生会議（ACP）の取組を推進するため「私の意思表示ノート」（無料）をお渡ししています。

特集全般に関する問合せ  
高齢介護課（包括ケア推進室）  
☎22-7733 ☎22-7731