

モニター通信 No.2

皆さんから寄せられた「モニター通信7月分」を紹介します。

～健康維持のために取り組んでいること(食生活・運動・ストレス解消など)～

モニターから No.1

私は、特に日頃健康維持のために取り組んでいることはありません。食生活で言えば、毎日決まった時間に三食、腹八分目(これ以上食べると次の行動が取りづらくなるため)を心掛け、特に好き嫌いなもなく出された物は全て食べています。運動で習慣化していることは朝のダンベル体操、昼食前のウォーキング、週末のテニスくらいでしょうか。

いずれも好きでやっているので「健康維持のため」と意識したことはありません。頭で理由づけるより、体や心が自然に求めることを素直に実行すればよいと思っています。

モニターから No.2

私のような高齢者の仲間入りした者から見ると、最近色々世間一般で健康に対するアドバイス等の風潮が沸き起こってきていることがよく分かり、ありがたく感じられます。私自身の健康管理は、毎日ほとんど欠かさずウォーキングを約1時間程度行っていることです。やはり、腰痛防止とストレス解消には打ってつけだと思っています。

ただ、妻の意見だと、一人で歩いていて疎外感を感じないのかという事が最近引っかかっているが、出来れば2～3人の同好者と一緒なら、なお一層ウォーキングの効果が出るものと思っています。

モニターから No.3

私はLDLコレステロール値が少し高いので、卵黄やウナギなどをあまり食べないようにしている。そして抗酸化作用のあるビタミンCを毎日とり、砂糖と油に気をつけている。料理では揚げ物を極力減らし、焼くか炒めるかにしている。煮物は酒とみりんを使い、砂糖を少なめにして醤油で味を調える。そして疲れを取る唯一の食品、鶏の胸肉は鶏料理の際には積極的に使っている。

また空腹時の血糖値は正常だが、食後の血糖値を急上昇させないために、先ず生野菜から食べ始め、ご飯は魚や肉料理で食べている。味噌汁も具沢山にして、朝はわかめやなめこを毎日入れている。ご飯を炊く時はだしコブを7センチ位に切り入れる。洋菓子はあまり食べない。

腰痛・膝痛なので、毎朝それぞれのストレッチを15分行っている。階段の上り下りも痛なくなってきた。ストレスを受けたときは、その日一日だけ大いに悩み、「この程度のことは気にする必要はない」と気持ちを切り替えて、翌日からは一切忘れることにしている。これを引きずってはいは、先に進めない。

モニターから No.4

健康維持のために先ず大切にしているのは、食生活です。料理を作る時、栄養バランスに気を

つけるだけでなく、塩分・動物性脂肪は控えめにし、インスタント食品や添加物の多いものは出来るだけ避けるようにしています。ただ、食事作りは毎日のことなので、時には出来あいのお惣菜を加えたりと、変化や息抜きも必要だと思います。

次に実行しているのが、運動です。もともと体力に自信がなく、体調を崩しやすかったのを何とかしたいと思い、あるフィットネス講座に通っています。週1回なので、体力がつくというより現状維持がやっとですが、講座のおかげかこれまで大きなケガも病気もせずすみしました。

ストレスについては、今現在大きなストレスがないのが何よりの幸いです。でも、親の介護、子どもの就職、自分たちの健康や年金と不安はたくさんあります。これらの不安が現実のものとなった時、そのストレスをどうするか、簡単ではないということしかまだわかっていません。

モニターから No. 5

第二の人生を送っている私ですが、健康維持のため15年間毎日アスレチックジムに通っています。55年間のサラリーマン生活に引き続き、体を動かして健康維持を図っています。少々血圧が遺伝のせいが高めですが、今のところ元気でかすみがうらマラソン5kmに参加を続けることが出来、成功していると思います。

ジムの効用をご紹介します。

1. 運動は一人ではなかなか続かないので、事務等を活用し、同年齢の会員の方などの話し相手をつくり、継続して運動することをお勧めします。
2. 運動は器具ストレッチ・ランニング・エアロビクス・水泳等で体を気持ちよく伸ばしてください。
3. ジムは昼夜使えますので、夜の一杯が楽しみです。

少々お金が掛りますが、御身に投資され、明るく楽しく過ごされる一例をご紹介しました。

モニターから No. 6

毎日1万歩、消費300Kcalを目標に歩いています。すれ違う人には一言二言声をかけます。必ず返事が返ってきます。歩くコースは自宅を出てから常磐線のトンネルを抜けて、両側が水田の農道を歩いて花室川まで行き、橋の上で一休みして戻るの繰り返しです。時には自転車で乙戸沼公園まで行き、池のまわりを走ったり歩いたりします。大勢の人が歩いています。基本的には時間は一回一時間半くらい、速歩です。時刻は日中又は夕方涼しい時間帯が望ましいが、すぐ暗くなり外灯が無いので足元が見えません。

朝起きてすぐにコップ一杯の水を飲んでからトイレに入り、出した後体重を量り記録しています。BMI(体重/(身長)²)22以下。年に1~2回の採血により総コレステロール・中性脂肪が基準範囲内を確認しています。動脈硬化指数(2.9以下)も分かります。飲酒は年1~2回位、タバコは20年以上前にやめました。病気にならないよう心掛けています。

モニターから No. 7

高齢者といわれる年齢になり、健康維持、特に寝たきりにならないように、日々の生活の積み重ねが大事だと痛感し、常に意識して生活するように心がけています。現在の状態をなるべく長く維持できるように、健康に投資と思い、今年から筋トレの運動教室に通っています。そして、なるべく歩くこと。駅ではエスカレーターでなく階段を利用するようにしています。

食生活ではバランスのとれた食事はもちろんですが、特に筋力のためにもたんぱく質を多く摂るようにしています。ストレスをためないようにするには、自分なりの楽しみを見つけて楽しむこと。

以上の事を心がけています。

モニターから No. 8

朝起きるとすぐに畑に行き草取りを始めます。今36種類の夏野菜を作っています。以前、野菜は買ってきて消費するもので、自分の手で育てて食べると言う習慣はありませんでした。昨年秋、少しでも自給自足の生活をしたいと思い、社協の「野菜教室」に参加させて頂きました。今春、教室の仲間が集まり、講師の先生にお願いして「夏野菜の作り方」を教えて頂けることになりました。夏の日射しの中で日々逞しく成長する野菜を相手に汗を流し、朝風の中で親木の負担を軽くしてやる為にタイミング良く遅滞なく収穫する。

我が家に持ち帰り食する。経験したことのない何と言う美味贅沢。衰えた歯までシャキシャキ快調に動き出す。体調は良好。多少のストレスや嫌なことがあっても、気持ちを切り替える事がしやすくなりました。野菜作りは67歳のハプニングでした。

モニターから No. 9

結婚子どもを産んでから、かなり体重が増えてしまいました。鏡に映る自分の姿を見て、悲しくなるばかり。これではいけないと、スポーツジムに通い始めました。どうせなら週に3回は行こうと目標を立て、何とか頑張って7ヶ月続けています。週3回も通っていると、少しずつですが顔見知りも出来てきて、子どもの話から美容・健康の話まで、人と話すことでストレス解消にもなります。それに何より健康的に汗をかくことが出来、一石二鳥で楽しいです。

これからも無理なく頑張ります。

モニターから No. 10

若い時は、特別に健康維持のために何を取り組もうとか、意識する必要もなかった。不安もなかった。健康で長生きする、楽しい人生を過ごす事ができる、家族も幸せを思う、医療費削減にも貢献できる。そのためにバランスの取れた食生活は何よりも大事だと思う。野菜はしっかり取るように気をつけています。しかし高齢になってくると、意外とたんぱく質不足になりやすい。たんぱく質は、筋肉を作る素になる。それと動物性脂肪は摂り過ぎないように。総摂取カロリーの摂り過ぎにも気をつけている。

毎日の食生活の大切さを意識しながらの週2～3日の運動は有酸素運動やストレッチ等を心掛け汗を流している。

モニターから No. 11

数年前より“メタボ対策”と健康維持のために早朝のウォーキングを始めたのですが、寒くなるとやめ、雨が降ると中止として1年間を通じて続いたことはありません。運動をすることによって代謝機能が高まるので、皮下脂肪や内臓脂肪が減少してメタボ対策になり、生活習慣病の予防にもつながる、と言われていたのは百も承知ですが、私には継続性、持続力が今一不足しています。運動習慣を持たないメタボリック症候群です。

唯一の行動は孫の運動会、発表会等でビデオカメラ撮影で歩くことです。

モニターから No. 12

健康維持のために「適度な運動、控えめな食事、リラックスして笑って過ごしましょう」などと言っても、所詮は無理な話ですね。適度な運動をしたつもりが、足腰に負担をかけて傷めてしまったり、食事に気を配り過ぎ、そのストレスで具合が悪くなってしまったり、年を重ねれば笑ってばかりもいられない事も多々あり、“笑うこと”から遠ざかってしまうこともあります。いろいろな失敗を繰り返した中で最近思うことは、無理をしない生き方が一番いいのではないかと思うようになりました。健康維持のために何か特別なことをするのはなく、心身ともに負担のかかることをやらないことが大事かと思います。

ということで、私は、友達とのおしゃべりで大いに笑いストレスを発散し、特売品を見つけたら、わざと少し遠めのスーパーに徒歩で買い物に行き、足腰を鍛えています。食事時々自分を甘やかして、飲んだり食べたりを楽しみます。もちろん“笑い”と一緒に。

モニターから No. 13

食生活

- ・バランス良く野菜を中心に何でも食べる。
- ・料理が好きということもあるが、なるべく自分で作って食べるようにする。最近自分で作った塩こうじを使った料理をよく作ります。

運動

- ・車は使わないで徒歩又は自転車で行動するように努めています。家ではテレビを見る時にストレッチをしたりすることもあります。
- ・2～3年前からボウリングを始め、時々気が向くと一人で出かけて2～3ゲームくらいマイペースでやってきます。これは楽しみながら出来るので気に入っています。

ストレス解消

- ・よく笑うようにする。いやなこと・辛いことがあったら一人で思い切り泣いたり、書き出したりにして自分の中に溜めこまないようにする。
- ・寝て忘れるようにする。
- ・ガーデニングをする。庭いじり、土いじりをしていると、いつの間にか無心になっていやなことを忘れてしまいます。土や植物がストレスや悪い気を吸いとってくれ、逆に自然のいい気を与えてくれるような気がします。

モニターから No. 14

- ・週に4日～5日、朝のスロージョギング。
- ・外出先での飲み物は、ノンシュガー、ノンファット/ローファット、カフェインフリー以外飲まない。
- ・1日3食きちんと取り、必ず温野菜も取る。
- ・カルシウム、ビタミンなどのサプリで、足りない分を補う。
- ・肉類は続けて食べない。(週1～2回)
- ・月に1度位の割合でマッサージに通う。

・完全OFFの日は、お化粧品も髪の毛のセットも何もせず、ゴロゴロ過ごす。

モニターから No. 15

食生活では、一人暮らしのため、どうしても時間が不規則で手抜きになりがちです。お盆にのせて主食、副菜どうかな？と意識するようにしています。また経済的なランチを友人と楽しみます。これは大いにストレス解消にもなっています。孫が来た時は、精いっぱい手をかけて食事の用意をします。これは、自分のためでもあります。帰ると疲れますが・・・。

運動面では、以前はよくプールに出掛けストレス解消にもなりましたが、今夢中になっているのは卓球です。なかなか思うように上達しませんが、仲間とプレーしていると、珍プレーあり、ボケたかなとガッカリしても、皆似たりよったりだし、お腹をかかえて笑えるのは、まさにストレス解消になっています。「この年になって、こんな楽しいものに巡り合えると思わなかった。いい汗かいてるね」と言い合っています。

先日、夜起きようとする目が回って驚きましたが、脱水気味だったかもと、反省して枕元にドリンクを用意するようにしました。健康寿命を大切にしたいと思います。

モニターから No. 16

連日、暑い日が続きます。今回のタイトルは健康維持ですが、まさにこの夏は健康管理なくして過ごすことが出来ない状況です。節電のためもありますが、極力エアコンは使用せず自然の風にまかせて過ごすことを心がけています。

この時期は特に食欲もわきませんが、自宅で採れた野菜を利用して野菜中心の生活にしています。野菜を育てることはそう簡単ではありませんが、育てる過程で土に親しみ、身体を使い、これを適度な運動と考え作業しています。

健康維持に関しては、人それぞれだと思いますが、心と身体のバランスが整って、はじめて健康と言えると思います。仕事も家事も、そして人とのふれあいも大事。ストレスをためずバランスの良い生活を目指して頑張る毎日です。

モニターから No. 17

数年前に現役を引退して毎日が日曜になり、だんだん体が重くなり食欲が失われ、これではいけないと、最近遅ればせながら取り組んでいることがある。

まずその一つは食生活の改善で、色々な食生活や栄養に関する本をかじったりしたが長続きせず、結局は腹八分目で野菜を多くし、肉食はほどほどでバランスのとれた食事が体調の維持には良いようである。二つ目は、適度な運動をすること。体力的には劣る方であるが、できるだけ毎日20～30分程度のウォーキングを習慣づけている。そして、ウォーキングやグラウンドゴルフ大会の催しなどにも積極的に参加している。定期的な健康診断(人間ドック)は薬代と思って年1回受信を続けている。三つ目は能の老化防止や心のケアとして、ボランティア団体に加わり多くの出合いを求め、時には芸術展を鑑賞したり、あるいは古典芸能を楽しんでいる。読書も好んでいる。

大切なことは、くよくよせずストレスは発散するように心掛けている。そのうち、自分の趣味芸が持てればと思っている。

モニターから No. 18

健康のために気をつけている事は、バランスの良い食事。特に朝食をきちんと取ること。ヨーグルトは15年以上欠かさず食べています。バナナやきなこ、スキムミルク、プルーン等を入れ、オリゴ糖をかけて頂きます。善玉菌も増え、便秘もしません。食物繊維、発酵食品を好んで取るようにしています。毎日ウォーキングで1日1万歩を目標にしています。歩き慣れると気持ちが良いです。その他、ストレッチをしたり、身体を動かします。

何事もチャレンジと思っているのも、これが健康の秘訣と思っています。友人と逢ったり、食事をしたり、おしゃべりをしたり。ポジティブな気持ちを持ち続けると、ストレスが軽減されます。

モニターから No. 19

持病が糖尿病で、26歳の時に判明した。かれこれ45年の付き合いだ。HbA1cは今年の前半は5.1～5.5位までをキープしていたが、一度低血糖を起こしてから低血糖を恐れるあまり、煎餅等の間食を時々するためHbA1cは6.5～6.7に上がっている。1日のカロリーは1,500Kcalで、インシュリンは朝夕6単位から4単位に減っている。

ウォーキングの歩数は8千～1万歩が義務だが、大体5千～8千歩が平均だと思う。野菜は煮たもの、生を毎食取り、胃腸の蠕動を促すため、朝食時にR-ヨーグルト、夕食時に納豆でレシチンを取り、朝のみそ汁に豆腐、ワカメ、ごはんは一食150g以下。必ずゴマを振りかけ、鶏卵は海苔と共に一日おきに食し、アセチルコリンを壊さないようにしている。今後は朝起きる前に布団の中で30分くらいストレッチをやり、腕立て伏せ、腹筋を30回位やって現体重53Kg、160cmをキープしたい。

性格的に楽観的でポジティブなので、寝ちゃえばストレスを感じない。

モニターから No. 20

健康を維持することがこんなに難しいということ、体験して知る事が出来た。自分の身体が弱った筋力、その他諸々なことを医師・トレーナーの指示、指導を受けながら専門書・新聞・テレビ等の資料を基に自分にあつた計画を立て、気持ちよく出来る事が最近になって出来るようになった。これからは、自分が元気になることと家族や多くの関係者の方々に感謝していきたい。

出来るだけストレスをためず、食事はおいしく食べることにしたい。頑張ります！

モニターから No. 21

まず何と言っても食生活！87歳という高齢の両親との生活なので、肉・魚・野菜、偏りのないようバランスと消化の良い物をと考えて作るようにしています。高齢でも健康な両親を見ると、しっかり食べることの大切さ、適度な運動の大切さ、そしてお仲間と集って語り合い楽しむを持つことの大切さを教えられます。

私も1日1時間くらいは、歩いて走って歩いて走ってを繰り返す散歩をしています。コースを3～4コース考えて、その日の気分や体調でコースを変えて楽しんでいます。散歩をしてくると、身体も頭も心もスッキリしたような気になります。

運動をしたからメタボの夫をどうしたら散歩に連れ出せるか、目下いろいろ思案中ですが、やはり本人の自覚と自主性がなければ持続はしないものですね・・・。

モニターから No. 22-1

消費者の意識を高める運動・風潮のおかげで、大きな損をしたという経験はないが、スーパーマーケットでの買い物という小さなことであるが、納得できないことが時々ある。野菜がビニール袋に入っていて直接手に触れられない場合には、その鮮度が分からない。袋に入っていないくても、レタスのように中心近くのほうが先に劣化するもの、あるいはアボカドのように割ってみなければ鮮度や食べ頃が分からないものなど、いろいろある。

以前は、それを選んでしまった自分の運が悪かったと泣寝入りをしていたが、ある時あまりのことに購入したスーパーマーケットに再度行って現物を見せて抗議したら、店長が出てきて謝罪して別の物と交換してくれた。こういうことが無いようにしたいので、なんでも苦情を遠慮なく言ってきてほしいとのことであった。しばらくして別の野菜で同じようなことがあったので、電話で苦情を伝えたら、やはり店長がすぐに代替品を持ってやってきた。粗品と電話代を置いて帰ったが、その時ご迷惑だろうが店のためと思って苦情は些細なことでも言ってほしいとのことであった。

納得がいかない買い物は自分中にしまいこむことなく、回復をはかるべく行動すべきである。そうすることが売ったほうにも勉強になるのだと知った。

モニターから No. 22-2

健康維持は私の最大の関心事であるので、年中、毎日いろいろと気を配っている。まず、身体の機能と体力の維持のために1週間に6日スポーツクラブに行き、最低2時間何かの運動をする。現在はプールに2回、テニスを2回、トレーニングジムでのトレーニングを2回としている。その運動を支えるのが食生活である。豆腐1丁と6種類の野菜とその季節の何かの果物を毎日摂る。たんぱく質は鰯・鯖・秋刀魚・鰯の魚をそれぞれの季節に、肉は鶏肉と豚肉で、牛肉は滅多に食べない。鶏卵・牛乳・ヨーグルト・チーズも毎日欠かさない。外食の回数は極力減らすことを意識し、知人・友人との会食以外では外食はしない。スーパーマーケット等での出来合いの総菜・揚げ物などは絶対には買わない。塩分の多い漬物は食べない。味付けは薄味を心掛けている。これでBMIが22の体型、血圧は80～120、体脂肪率8%の数字が20年以上変わらないでいる。

土浦市の補助金を受けて、隔年ごとに人間ドックと脳ドックの検査を受けている。連続して同一機関で受診することにより、検査のデータの変化を知り、何かの異常があれば察知できるように心掛けている。ストレス解消にはピアノを弾いたりヴァイオリンを弾いたり、クラシック音楽を主とするコンサートに行ったり、CDを大型再生装置でゆったりと聴くことにしている。親しい友人たちを招いての自宅でのティータイムも有意義である。酒は350mlの缶ビールを1つ、週に5回だけ飲んでいる。

モニターから No. 23

健康維持のために食生活では、昨年健康診断でコレステロールの数値が高かったため、動物性たんぱく質・乳製品などを食事内に取り過ぎないように注意しています。バランスの良い食事はもちろんですが、自分の体調を見て腸の働きをよくし毎日便通があるよう乳酸菌と繊維の多い食品を食べています。また減塩に心掛け水分をこまめに取り、熱中症にならないよう気をつけてい

ます。

運動は何と言っても有酸素運動が良いということで、毎日歩くようにしています。膝痛・腰痛等の予防に1日1回はストレッチをするようにしています。ストレス解消としては、意識していませんが、出来るだけ多くの人に接し、また良い友人に恵まれ楽しんでいる事がストレス解消となっているのでしょうか。友達とは素直な気持ちで付き合うことです。

モニターから No. 24

前期高齢者の健康維持のための食生活についてレポートします。

- ① 朝食は毎朝定時に取る。必ず野菜とみそ汁を取る。
- ② 昼食はヨーグルトを中心に軽食とする。朝食後5時間以内には取る。
- ③ 夕食は定時に取る。飲酒するので野菜を取る。ごはんは半膳で納豆を食べる。

以上、自宅での消生活です。消生活で注意していることは、米を中心にせず副食品をたくさん食べることです。

モニターから No. 25

高齢者の仲間入りをした現在、一番大切なことは「健康長寿」を維持することだと思います。そのためには自分の健康は自分で守り、創り出していかなければならないと思います。

気をつけていることは色々ありますが「食事」と「運動」が基本です。「食事」はバランスのとれた献立とか、カルシウム不足にならないように大豆製品、乳製品、小魚類、海藻類は毎日摂取するようにしています。「運動」は腰痛予防体操、簡単なストレッチ等、日常的に30分位やっています。その他、階段の上り下りを取り入れたウォーキング。これはストレス解消にもなります。

いきいきとした元気な生活をするために、機会をみては積極的に大勢の人と話をするようにしています。