

# 健康長寿のための

# 12か条

東京都健康長寿医療センターが策定した  
「健康長寿新ガイドライン」を  
12の合言葉に要約!

いつまでも幸せに、健やかに過ごすカギはこれ!

監修：東京都健康長寿医療センター研究所  
健康長寿新ガイドライン策定委員会



めざせ!  
つやっつやっ  
シニアライフ



- ★ 1 食生活 : いろいろ食べて、やせと **栄養不足** を防ごう!
- 2 お口の健康 : 口の健康を守り、**かむ力** を維持しよう!
- ★ 3 体力・身体活動 : 筋力+歩行力で、**生活体力** をキープしよう!
- ★ 4 社会参加 : **外出・交流・活動** で、人やまちとつながろう!
- 5 こころ(心理) : めざそう **ウェル・ビーイング**。百寿者の心に学ぼう!
- 6 事故予防 : 年を重ねるほど増える、**家庭内事故** を防ごう!
- 7 健康食品やサプリメント : 正しい **利用の目安** を知ろう!
- 8 地域力 : 広げよう地域の輪。**地域力** でみんな元気に!
- 9 フレイル : 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、**フレイル** を防ごう!
- 10 認知症 : よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、**認知症** を防ごう!
- 11 生活習慣病 : **高齢期の持病** を適切にコントロールする知識を持とう!
- 12 介護・終末期 : **事前の備え** で、最期まで自分らしく暮らそう!

★印の3つは最も重要な基本項目と考えられていて「健康長寿の3本柱」と呼ばれています

長寿科学振興財団 HP より

食事・運動・休養(睡眠)

食することでエネルギーを取り込み、運動することで消費します。消費しきらなかったエネルギーは体にたまりますが、そのうちの一部は体の再生に利用されます。

この消費し、再生するという過程が健康のために大切なことです。ヒトの細胞の寿命はそれぞれ違いますが、生まれてから何十年も生き続けている細胞はわずかです。たいていは数週間から数カ月で死滅します。ですから体は常に新しい細胞を再生しているのです。

その新しい細胞を再生しているのは主に**休養(睡眠)中の時間**です。加齢とともに細胞を再生する力は低下していきます。しかし、運動を行うことによって、その低下を予防したり、時には強めたりすることもできます。健康のために運動をする場合、**ストレッチ・筋トレ・有酸素運動(ウォーキング等)**の3種類の運動を行うと効果が高いといわれています。なかなかそんなにできないという方は、ラジオ体操はいかがでしょう。血流を良くすることで、身体の隅々まで酸素と栄養素が行き渡り細胞が喜びます。