

◆健康な「長寿」になるために

①日本人はどれくらい長寿なのか？

厚生労働省の「平均寿命の国際比較」によると、2020年における日本人の平均寿命は、男性81.64年、女性87.74年となっています。

②長寿＝健康とは限らない  
現在、WHO（世界保健機関）によって健康寿命という考え方が提唱されています。健康寿命とは、日常生活に制限ない期間の平均のことを指し、日常生活において自立しており、健康で過ごせる期間のことです。

③健康寿命を伸ばすために取り組むべきこと  
健康寿命においては、高齢者のフレイルを予防することが重要になります。フレイルとは「心身が加齢で老い衰えた状態」とのこと、フレイル対策を早く行えば、健康な状態を維持することが可能です。

＜栄養・食生活＞

適正体重を維持できるように、栄養バランスの良い食事をするのが大切です。

す。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上することを心がけ、塩分を抑え、野菜と果物の摂取量を増やしましょう。

＜身体活動・運動＞

身体活動や運動量が多い人は、そうでない人と比べて生活習慣病などにかかる割合が少ないといわれています。取り入れやすい身体活動として、まずは1日あたりの歩数を増やしましょう。

＜休養＞

睡眠時間が不足すると、疲労を感じやすくなる、判断力が鈍るなど、生活の質に大きく影響します。

＜飲酒を控える＞

高血圧や脂質異常症などの生活習慣病のリスクは1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇するため、節度のある飲酒を心がけましょう。

元気で健やかな毎日を過ごせるよう、生活習慣を見直しましょう。

参考文献

サントリーウエルネス Online（健康情報コラム）より一部抜粋

『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っています。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いします。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、感染対策の為入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。

○通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

診療所外来5月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状、風邪症状がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。(0248-53-2415)

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ～ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 5/2診療	小林利男 整形外科・内科 5/17.31診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 5/9.16.23.30診療	内藤 梓 消化器内科・外科 5/10.24診療	
午後 受付時間 13:30 ～ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 5/2診療	小林利男 整形外科・内科 5/31診療	
	緑川博文 心臓血管外科 5/12診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 5/8.15.22.29診療	内藤 梓 消化器内科・外科 5/9.16.23.30診療	内藤 梓 消化器内科・外科 5/10.24診療	
	月曜午後【心臓血管外科】 (14:00～の診察となります)			八木正樹 小児科		小鹿山博之 内科・脳外科 5/17診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。  
☎0248-53-2415  
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター  
☎0248-23-9909) で確認いただけます。

※眼科は予約制となっております。  
(事前に電話または窓口にてご予約ください)  
※木曜日の小児科(午前)は  
学校健診の為、不在となる時間があります。  
午後の受診をお願いします。