

## 町会長から報告

平素は町会活動にご理解・ご協力いただき厚く御礼申し上げます。

今年の9月に「協働のまちづくりセミナー」に参加し、大正大学の牧野教授の講演の中で興味深い内容がありましたので報告します。

### 長生きの3要因

長生きの3要因は、「運動」「食生活」「社会参加（生きがい・社会とのつながり）」と言われておりこれらが心身の健康を支え「健康長寿」につながるといわれています。特に「運動」「栄養（食事・口腔機能）」「社会生活」の3本柱はフレイル（虚弱）予防にも重要で互いに影響しあいながら健康寿命を延ばす鍵となります。3本柱の具体的な内容を以下に示します。

#### （1）運動

- ・体力維持だけでなく、筋力低下（ロコモ）や転倒予防にも不可欠です。
- ・家事や散歩、地域で行われる体操等、無理なく続けられる活動が大切です。

#### （2）食生活（栄養・口腔機能）

- ・バランスの取れた食事（主食・主菜・副菜）と、しっかり噛んで食べる口腔機能が重要です。
- ・特にタンパク質（肉、魚、卵、大豆など）を意識して摂り、体重管理も行います。

#### （3）社会参加（生きがい・社会とのつながり）

- ・趣味、友人との交流、地域活動への参加などで外出する機会を作り、精神的な刺激を保ちます。
- ・「今日行くところがある」「今日用事がある」という感覚が生きがいや行動力につながります。

これらの要素を若いころから意識し、日々の生活習慣として実践することが健康で長生きするための秘訣とされています。

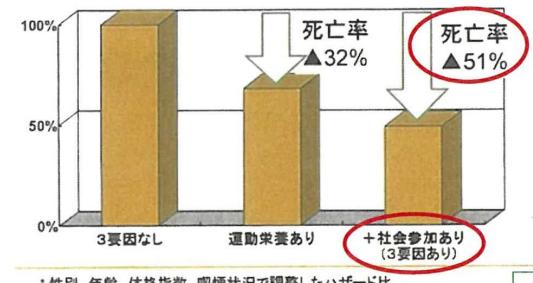
以下に、「静岡県高齢者コホート研究」のデータを示します。

### 静岡県高齢者コホート研究

【高齢者14,001人の追跡結果】  
○運動・栄養について良い習慣を持つこと、更に社会参加により死亡率が大幅に低下

#### 運動・栄養・社会参加の効果

##### ■ 今回のモデルを用いた死亡率の比較



出典:「静岡県高齢者コホート調査に基づく、運動・栄養・社会参加の死亡に対する影響について」  
2012年、東海公衆衛生学会、平山朋也

五井西町会 会長 阿部 昌明

2025. No7