



しまたに 健康倶楽部(季節号)



平成29年 7月
第29巻 夏号

医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>
メール shimatani@fmed.jp

夏号 トピックス

健康寿命を考えよう！ 健康寿命とは？

- 1 健康寿命を考えよう！
健康寿命とは？
- 2 健康寿命をのばすには？
- 3 アマニ油を使ったレシピ
- 4 くわいの街
『すこやか倶楽部』



長生きの指標となる「平均寿命」については多くの方が知っていますが、「健康寿命」についてはあまり知られていません。これからの高齢化社会にとって本当に重要なのは、平均寿命よりもむしろ「健康寿命」のほうなのです。

では、**健康寿命とは？**

「健康寿命」とは、文字通り「健康で生きられる寿命」を指します。高齢になっても寝たきりになったり、介護を必要とする状態になるのではなく、自立して健康に生活ができる年齢を「健康寿命」と言っています。長寿大国の日本では、男性で寿命を終えるまでの約 9 年間、女性で約 13 年間、健康でない期間があるといわれています。



健康寿命をのばすには？

健康寿命をのばすには、日々の心がけにかかっていると言っても過言ではありません。次のようなことをヒントに健康寿命をのばすための工夫を心がけてみてください。

- 食生活を充実させる** 栄養バランスのとれた食生活が、健康寿命をのばす基本となります。体力と免疫力を付けて食べることを楽しみましょう！
- 体を動かす・運動** 体を動かすことにより、全身の血行が良くなり、体の隅々まで新鮮な酸素と栄養を行き渡らせ、血圧を安定させたり、血管のつまりを予防したりすることで健康寿命をのばすことにつながります。
- 楽しみを見つける** 好きな趣味や娯楽など、楽しみを見つけることで、精神的にも充実して健康寿命をのばすことができます。
- 睡眠をしっかり** 睡眠をたっぷりにとって心身ともにリフレッシュすることが重要です。
- 若い世代との交流** 子供や孫、その他の若い世代と交流することにより、その感性に刺激されて自らも若々しく生きることが出来ます。

寿命が延びるに越したことはありませんが、どんなに長生きしても、健康でなければ幸福とは言えなくなってきました。人生 100 年時代と言われている昨今ですが、できる限り健康で幸せな生活を楽しみましょう！

－ 基本理念 －

『患者様と共に悩み、そして
共に歩み続ける病院』



－ 基本方針 －

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変わる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



～ アマニ油を使ったレシピ ～

管理栄養士 福山 弥恵

近年、メディアなどで、オリーブ油やココナッツオイル、えごま油、アマニ油など様々な種類の油を耳にすることがあると思います。そのなかで今回取り上げるアマニ油は、亜麻と呼ばれる植物の種から摂れる油でオメガ3系必須脂肪酸を多く含んでいます。オメガ3系必須脂肪酸は中性脂肪やコレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化・高血圧などの生活習慣病を予防することが期待できるといわれています。また、食欲低下で食事が減ってきている方にもアマニ油でエネルギーがアップできるのでオススメです。

アマニ油を上手に取り入れるポイントは

①加熱しないこと ②摂り過ぎないこと(1日小さスプーン1杯程度) です。

今回は加熱せず使用するアマニ油を使ったレシピを紹介します。

《材料2人分》

- 豆腐 150g
- トマト 1/2個
- じゃこ 10g
- 青シソ 2枚
- ◎アマニ油 小さじ2
- ◎酢 小さじ1
- ◎砂糖 小さじ1/2
- ◎こしょう 少々

《洋風冷ややっこ》



《作り方》

- ① 豆腐を適当な大きさに切って器に盛る
- ② トマトをサイコロ状にカットする
- ③ ②のトマトと◎の調味料を合せる
- ④ 豆腐に③をかけ、じゃこと青シソをのせる

《1人分》1切れ - 102kcal
たんぱく質 6g
脂質 2.5g
塩分 0.3g



くわいの街「すこやか倶楽部」

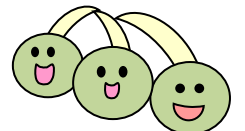
知っていますか？ 介護保険制度！ ～始め方と利用できるサービスについて～

場所：ルピナス港南 2階

日時：8月24日(木) 14:00~15:00

講師：介護支援専門員 持田 えり子

参加費は無料です。皆さまのご参加をお待ちしております。



— 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新涯町 2-5-8

電話番号：084-953-5511

FAX 番号：084-953-7304

電子メール：shimatani@fmed.jp

