



ジェロントロジーからヘルスプロフェッショナル教育へ

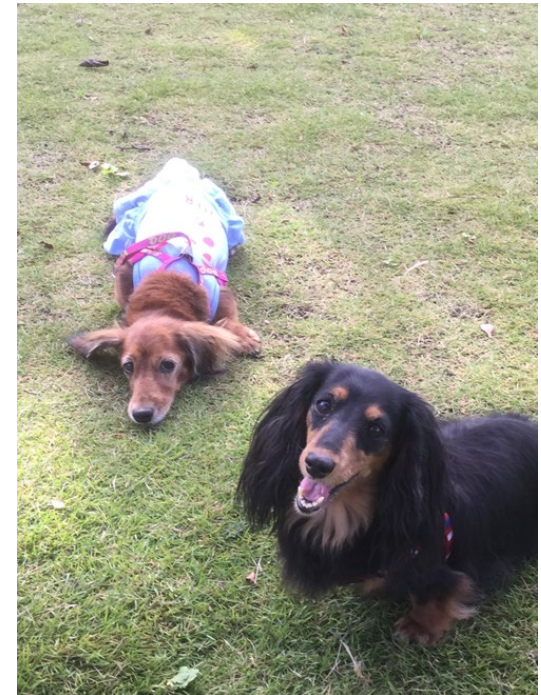
(自己紹介)

今年の4月に赴任した新開省二(しんかい しょうじ)です。私は、愛媛大学医学部で国内外の留学を含めて14年間、衛生学・公衆衛生学の教育、研究に従事したのち、東京都老人総合研究所(現在の東京都健康長寿医療センター研究所)に移って22年間、室長、部長、副所長として、ジェロントロジー(老年学)研究、特に健康長寿の疫学研究と地域保健活動を行い、国や都の健康施策づくりに貢献してきました。女子栄養大学では、これらの経験を活かし、地域保健・老年学研究室教授として、公衆衛生学、保健学などの学部講義と大学院教育を担当します。教育現場は久しぶりなので、学生の皆さんと共に学び成長していきたいと思っています。

(在宅勤務はじまる)

新型コロナの影響で、4月以降講義をする機会がありませんでしたが、やっと準備がととのい、来週からオンライン授業が始まります。パソコン越しとはいえ学生の皆さんに会えることを楽しみにしています。

在宅勤務では、オンライン授業の準備を中心に、原稿・論文の執筆、学会活動などをPCを通して行っています。これまでも土日の在宅勤務はよくありましたが、今回のようにウィークデイで長期にわたるものは初めてです。学生の皆さんも同じですね。そこで、私の「在宅生活を元気に送る工夫」を紹介しますので、ぜひ参考にしてください。



わが家の愛犬(ハイジとクララ)

(在宅生活を元気に送る工夫)

1. 生活リズムを整える

自宅にこもった生活でもメリハリのある生活をこころがけましょう。わが家は、3人の子供も大きくなりましたので、妻と愛犬二匹と暮らしています。愛犬は、就寝時間(午後11時半)が来ると「もう寝ようよ」と誘いに来ます。決まって6時半に目覚め、ワンワンといて起こしてくれます。よい目覚まし時計です。それから3度の食事も大事です。人の体内時計は25時間、地球の自転は24時間なので、睡眠と光、それに3度の食事によって、からだのリズムを24時間に調整しているのです。ですから、朝はカーテンを開けて光を浴びるとともに、3度定時になると食事をする、これが生活リズムの基本です。

2. 食事は、さあにぎやか(に)いただく！

妻も在宅勤務が多くなりました。二人で7時半に朝食をとり、私は9時に書斎(1階)に入ります。トイレ以外はほとんど部屋から出ません。12時過ぎに2階のリビングにあがると、妻から「ご飯を食べに来たの？」の一言。2階は食堂ではないと言いたげです。妻は料理が得意でふだんはあまり負担に思わないようですが、さすがに二人の在宅勤務が長くなってくると、…、いろいろあります。

食事で気をつけていることは、食品摂取の多様性です。そこで10種類の食品群を意識して、それらをできるだけ毎日食べるように心がけています。(写真右上)。私たちの研究から、一日平均7食品群以上を摂取している人は、元気かつ健康長寿であることがわかりました。でも多様な食品を摂取するには、いろいろ工夫が必要です。わが家では常備菜をつくって、それをうまく活用することで得点をあげています(写真右)。若い時期も多様な食品摂取を心がけましょう。

覚えよう！「食べポ」の10食品群

- ✓ **さ**かな 動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。
- ✓ **あ**ぶら 適度な油脂分は、細胞などをつくるのに必要。
- ✓ **に**く 良質なたんぱく源の代表。
- ✓ **ぎ**ゆうにゆう たんぱく質とカルシウムが豊富。
- ✓ **や**さい ビタミンや食物繊維を十分にとれる。
- ✓ **か**いそう 低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。
- に**
- ✓ **い**も 糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ！
- ✓ **た**まご いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。
- ✓ **だ**いず たんぱく質の元となる必須アミノ酸やカルシウムも豊富。
- ✓ **く**だもの ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。



(在宅生活を元気に送る工夫)

3. お口の健康も忘れずに

若い時期は虫歯予防、中年期は歯周病予防、高齢期は口腔機能の維持が大切です。どの時期であっても、お口の健康は、栄養摂取や腸内フローラを通じて、全身の健康に影響します。また、きれいな歯をもつことは審美的にも大切です。妻は「歯科衛生士」でもあるので、わが家は(ワンコも含めて)、お口の健康には特に留意しており、いろいろな道具を使って口腔ケアをしています。

4. 部屋のなかで体を動かす

運動不足の解消のため、朝と夜の二回、テレビ体操をしています。また、階段を利用したステップ運動は、屋内でできる有酸素運動としておすすめです(右図参照)。

先日、「筋肉は裏切らない！」で有名な谷本准教授(近畿大)と一緒に「健康経営カンファレンス2020オンライン」に出演しました。私の講演タイトルは、「食のマネージメント～カロリーではなく多様性重視を！～」です。講演の合間に体操が紹介されていますので、ぜひご覧ください。

URL: <http://www.kenkekeieiupdate.com/>

5. その他

花は気持ちを穏やかにします。わが家の庭にも白いつるバラが咲きました！
毎年この時期の楽しみです。

(2020年5月10日作成)

