

特集

地域包括支援センターあおぞら・名古屋大学協働事業

高齢者健康増進事業

ケーブルテレビを 見て健康に

健康への第一歩は健康に関する正しい情報を得ること。テレビや新聞、雑誌・インターネットなど様々な方法があります。町では、ケーブルテレビ「とよまチャンネル」(11番)を活用した健康情報番組の放送を、昨年11月より開始しています。

番組は「健康寿命延伸」をテーマに名古屋大学が企画・制作しています。運動や栄養、認知症予防などに関する役立つ知識と実践編から構成されていて、次の番組などを放送しています。

- 「頭すこやか体操」
- 「よく知ろう！認知症」
- 「キラリ！健康クッキング教室」
- 「活き生き体操」

また、町民のみなさんの健康にどの程度役立っているかを調べるため、54

名の住民の方々にモニターとして調査にもご協力いただきました。

今回、結果の一部をご紹介します。

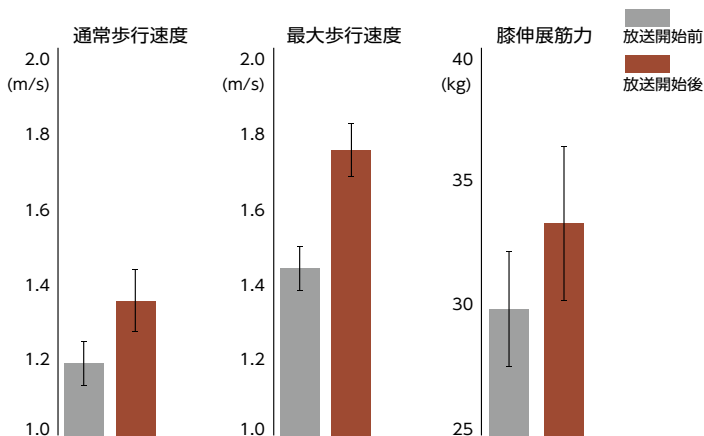


運動って難しい？ そんなことはありません。

健康であるために大切なのは、足の力を維持すること、そして、しっかりと歩くこと。

下のグラフは放送開始の前後でモニターさんたちの足の力(太ももの前側の筋力)と歩く能力が改善したことを表しています。

運動ってきつちりと正しいやり方じゃないと効果が出ないと思っ



いですか？
テレビを参考に、自分なりのペースで、見よう見まねでもいいから、運動をする。これだけでもちゃんと効果が出るということモニターさんたちは証明してくださりました。

野菜をたくさん食べているから食事のバランスが良い？ 食事のバランスって何？

ケーブルテレビでは、食生活の改善に役立つ番組も放送しています。

バランスの良い食生活とは、簡単にいうと色々な食品を少しずつ食べることです。食品には良質なたんぱく質を含むもの、ビタミンやミネラルを豊富に含むものなどそれぞれに栄養学的な特徴があります。それらの特徴を最大限に活かし、様々な食品を少しずつ食べることで自然とバランス良く私たちの身体に必要な栄養素を摂ることができます。

食生活の評価として、食品摂取の多様性得点(DVS)というものがあります。これは、肉類、卵、魚介類、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、大豆製品、いも類、果物、海藻類、油脂類の10種類の食品群の1週間の摂取頻度から計算をします。放送開始前後の食事の調査によると多様性得点の増加がみられました。