

ピンピンコロリの法則

「ピンピンコロリ」という言葉を聞いたことがありますか？

ピンピンと元気に過ごし最期を迎えるときは、コロリと苦しまないで住み慣れた家で逝きたい。

これは多くの皆さんの望みではないでしょうか。

そのためにはどの様にすればいいのでしょうか？

ピンピンコロリの法則では、その秘訣には「持病はしっかり治療をする」、「くよくよしない」、「いつもでかけている」、「かかりつけ医、歯科医がいる」ことなどが挙げられています。

詳しく知りたい方は次ページをご覧ください。

ピンピンコロリの法則

元気に長生きするために

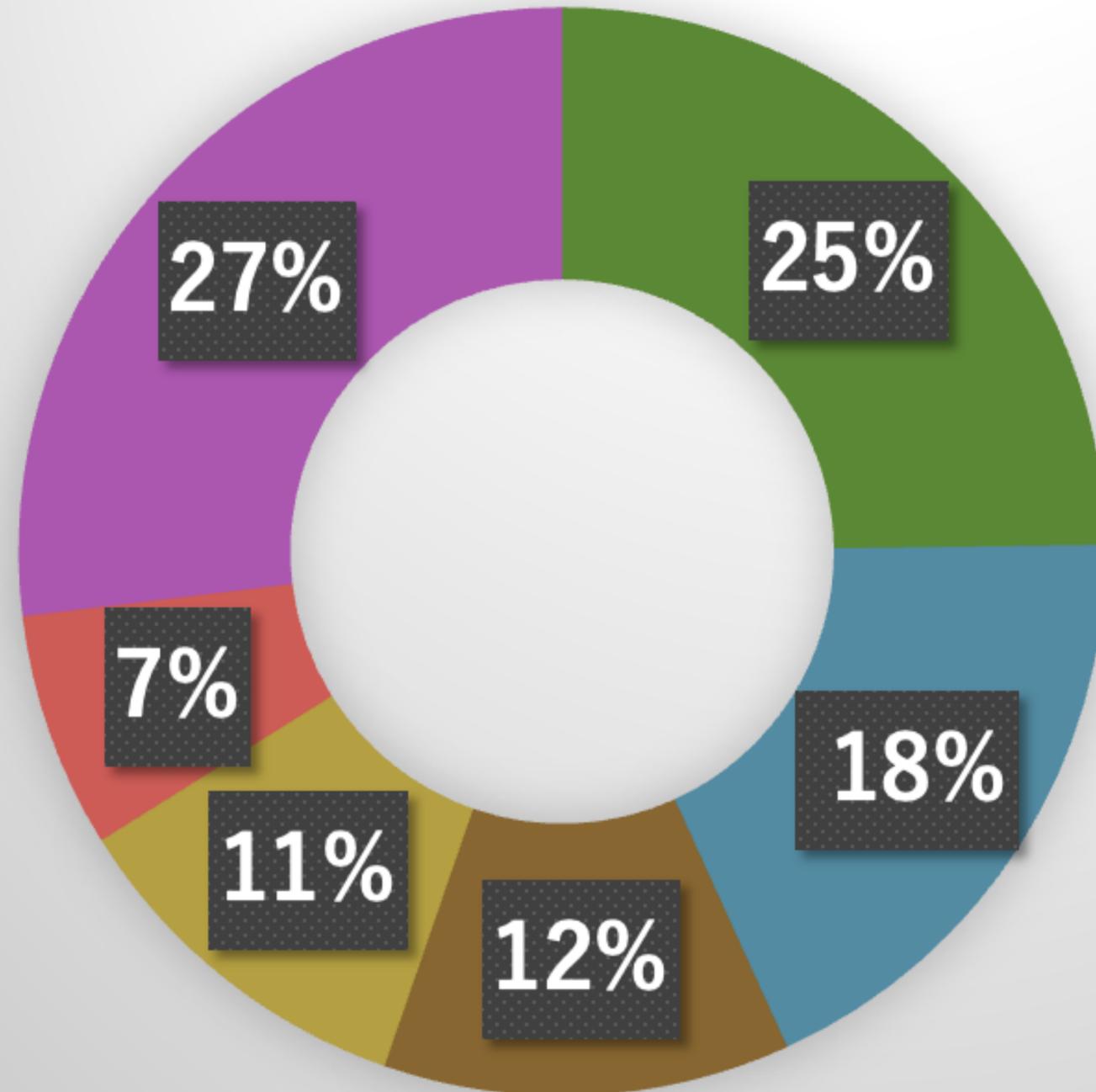
ピンピンコロリとは？

- ピンピンと元気に過ごし、
- 最期を迎えるときには、
- コロリと苦しまないで、
- 住み慣れた自宅で逝きたい・・・

元気で長生きの秘訣

- 病は気から
 - 持病はしっかり治療する
 - くよくよしない
- いつも出かけている
- かかりつけ医（歯科医）がいる

健康寿命を短くしている原因



- 認知症
- 脳血管疾患
- 高齡・衰弱
- 骨折・転倒
- 関節疾患
- その他

健康寿命を短くする疾患

- 認知症 (25%)
- 脳血管疾患 (18%)
- 高齢・衰弱 (12%)
- 骨折・転倒 (11%)
- 関節疾患 (7%)

認知症

65歳以上の7人に一人



■ 中核症状: 記憶障害

即時記憶 - 60秒まで



近時記憶 - 数分後まで覚えている



遠隔記憶 - 昔のこと



記憶の種類を時間でわけた場合アルツハイマー病では、
おもに**近時記憶**が失われやすくなります。

認知症（健康寿命を短くする一番の原因）

- 65歳以上の7人に1人が認知症
- もの忘れから始まり、
- 少しずつ進行、
- 一人暮らしが困難となり、
- 介護が必要になる

認知症に関連する因子

リスク因子	防御因子
糖尿病	高い教育歴
高血圧	仕事への興味
脂質異常症	知的な活動
肥満	脳トレ
喫煙	社会的交流
	食事スタイル
	カロリー制限
	ポリフェノール
	不飽和脂肪酸

認知症になりやすい因子

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 肥満
- 喫煙

認知症になりにくい因子

- ボランティア活動をしている
- やりがいを持っている
- 脳トレをしている
- カロリーを制限している
- いつも出かけている

脳血管疾患の原因

健康寿命を短くする疾患

- 高血圧
- 糖尿病
- 高コレステロール血症（脂質異常症）

高血圧

日本人の4,300万人に高血圧

高血圧の定義

- 診察室血圧 140/90以上
- 家庭血圧 135/85以上



朝は起床後1時間以内、
夜は就床前に血圧を測定します。

朝のポイント

- 起床後、1時間以内
- 排尿をすませてから
- 薬を飲む前に
- 朝食前に



夜のポイント

- 就床前
食事、服薬、入浴、
排尿をすませてから



上腕カフ型血圧計が
おすすめ

安静にして、
すわって測定

カフの位置
● ひじ関節に
かからぬように
● カフの中心を
心臓の高さに

少なくとも
1回測る

測定値は
すべて記録する

できるだけ
毎日、同じ時刻に
測る



塩分は一日6グラム以下が目標！

日本人の平均は10グラム

糖尿病

空腹時血糖126以上

隨時血糖200以上

HbA1c6.5 以上

何故糖尿病は増えたか？

昭和30年代と比べて

- 食べる量は増えていない！
- 動かなくなった
- 脂肪摂取量が増えた

早寝、早起き、朝ごはん ～糖尿病予防の一步～

- 早寝、早起きは三文の得
- 朝食はしっかりと！
これから活動をするときにエネルギーをとる
- 夕食は軽めに！
これから寝るのであまりカロリーをとらない

脂質異常症

高脂血症

悪玉コレステロール

善玉コレステロール

中性脂肪

脂質異常症の原因

- 食習慣（過食、高脂肪食など）
- 生活習慣（喫煙、運動不足）
- 家族性高コレステロール血症
- 他の病気や薬の影響

脂質異常症の治療

- 食事療法
- 運動療法
- 薬物療法
- 生活習慣の改善

食事療法のキーワード

- 野菜を多く！（一日350グラム以上）
- 肉より魚
- 減塩（一日6グラム以下）
- お酒はほどほどに
- 腹7分目

どんな運動が良いか？

- 有酸素運動

- ▷ 散歩、軽いジョギング、サイクリング、エアロバイク、水泳

- 筋肉トレーニング

- ▷ スクワット、腹筋、腕立て伏せ

有酸素運動



無酸素運動



タバコは万病のもと！

- 心臓に負担をかけます
- 中性脂肪を増やします
- 動脈硬化が進行します
- 善玉コレステロールを低下させます

- 癌の罹患率を上げます
- 呼吸器疾患になりやすくなります