

健康で長生きの10カ条

- 1 血中アルブミン値が高いこと。 ※
- 2 総コレステロール値は高すぎず低すぎないこと。 ※
- 3 足が丈夫であること。
- 4 自分は健康であると思っていること。
- 5 少し前のことをよく覚えていること。
- 6 太らず痩せすぎないこと。
- 7 禁煙をすること。
- 8 お酒をほどほどにたしなむこと。(飲まない人より長生きできる)
- 9 血圧は高すぎず低すぎないこと。
- 10 外出して会話を活発にすること。

※血中アルブミン値(3.8～5.3g/dl)肝機能が低下すると数値が下がる。

総コレステロール値(140～219mg/dl)脂肪酸と結合したものと遊離型の二つ合わせた値。

高いと動脈硬化など、低いと肝硬変、肝臓がんが疑われる。

健康で長生きのコツ

- ・外出や家事仕事は長生きに役立つ
- ・レストランでの食事(のみ会を含む?) 観戦 一日旅行 ゲーム 趣味の会への参加
買い物 庭づくり 町内会活動 などはよい。

日頃からの生活改善で長生きできる歳(スウェーデン・ストックホルム大学の先生の研究結果)

75歳以上の高齢者2000人について8年間の調査結果

- 8年後、平均96.1歳まで長生きした人150人とそれ以前に亡くなられた人を比較したところ、その長生きした歳は下記のとおりであった。

- ・痩せすぎを防ぐ 1.1歳
- ・75歳以降に禁煙をする 1.3歳
- ・ほどほどに飲酒をする 1.3歳 計 3.7歳 長生きできた。

- 外出をして他人と頻繁に交流する人はそうでない人より1.6歳長生きしている。

- 下記の4つのレジャー活動を取り入れると、さらに4.1歳長生きできる。

- 1 本や新聞を読む書く学ぶの知的活動
- 2 水泳・歩行・運動訓練などの身体活動
- 3 観劇・美術や音楽鑑賞・小旅行・ゲームなどの社会活動
- 4 庭づくり・家屋の維持・仕事につく就業・ボランティアなどの生産活動

以上の各項目から そうでない人より

3.7+1.6+4.1= 合計 9.4歳 長生きできる。

以上