

## 特集：健康寿命を伸ばす要因その③ ～余暇活動について～



健康寿命を延ばす要因として、運動習慣、生活習慣病の予防について取り上げてきました。今回は、余暇活動について取り上げていきたいと思います。

余暇活動の過ごし方が寿命にも影響を与えているようです。皆さんも一度余暇活動の過ごし方について考えてみましょう。



滋賀県提供：海津大崎の桜と竹生島

### 目次

1. 健康寿命に影響を与える余暇活動!!  
余暇活動とは？
2. 健康寿命を伸ばす要因その③  
～余暇活動の過ごし方～
3. 県立リハビリテーションセンターのおススメ押し事業のご紹介
4. 子どもからシニアまでおいしく食べられる！  
「栄養いっぱい！元気なからだ作りレシピ」のご紹介

(公益社団法人滋賀県栄養士会)

## 余暇活動とは!?

余暇活動とは、睡眠や生理的に必要な活動、仕事や家事等、社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動以外のもので、それぞれの自由時間における活動を指します。

例えば、ウォーキング等のスポーツや旅行、趣味、娯楽、自己啓発、ボランティア等の活動を指します。生きがい!?!とも言える活動も含まれます。

## 余暇活動の過ごし方が健康や寿命に与える影響は!?

### 身の回りのことや仕事、家事以外の時間はどのように過ごしていますか!?



滋賀県健康づくりキャラクター  
しがのハグ&クミ

- 趣味関係のグループへの参加割合が高い地域ほどうつ病のリスクが低い。 ※1
- ボランティアグループ等の地域組織への参加割合が高い地域ほど認知症リスクが低い。 ※1
- 生活の中で高い目的意識を持っていることは、死亡リスクの減少と関連している。 ※2

など、余暇活動と健康との関連性が報告されています。

参考資料:

※1 厚生労働省 これからの介護予防

※2 Psychosomatic Medicine 第78巻第2号(2016年)

## 健康寿命を延ばす要因その③～余暇活動の過ごし方～

**全国上位の健康長寿県である滋賀県では、男女ともウォーキング、スポーツ、旅行、娯楽や読書等の趣味、学習・自己啓発、ボランティアの実施率が全国でも上位にあり、このことが健康寿命と関連していました!**

私たちが限られた1日の時間をどのように使っているか、また過去1年間にスポーツ、趣味・娯楽、ボランティア活動など、どのような活動を行ったかを調査し、国民の社会生活の実態を明らかにする社会生活基本調査（総務省）において、滋賀県民の行動の全国順位は右表のとおりでした（H28年調査結果）。

全ての項目において、全国平均を上回る結果であったため、健康寿命との関連性があると考えられています。

参考資料:

・データを活用した滋賀県の長寿要因の解析  
（滋賀大学データサイエンス、健康寿命延伸のためのデータ活用事業プロジェクト会議、滋賀県衛生科学センター）

滋賀県の行動要因の順位

項目	男性	女性
ウォーキング率	8	9
スポーツ行動者率	2	6
旅行率	3	5
趣味娯楽率	6	6
趣味読書	17	12
学習・自己啓発・訓練率	5	6
ボランティア率	2	4

**余暇時間≠空き時間。余暇時間＝楽しく喜びを感じるような行動時間！**

**行動力が上がるような楽しく取り組めることを見つけましょう！**

### 軽い運動をはじめてみたい人

リハビリテーションセンター情報誌「和み」Vol.40にて県内市町のご当地体操や問い合わせ先を紹介しています。（「和み」Vol.40 <http://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/2024436.pdf>）

### ボランティアをはじめてみたい人

滋賀県ボランティアセンターまたはお住まいの市町社会福祉協議会ボランティアセンターに問い合わせをしてみましょう！

滋賀県ボランティアセンター

住所：草津市笠山七丁目 8 番 138 号 県立長寿社会福祉センター内

電話：077-567-3924 ホームページ <http://www.shiga-volunteer.net>

### 資格取得や働くことをはじめてみたい人

滋賀県シルバー人材センター連合会またはお住まいの市町のシルバー人材センターに問い合わせをしてみましょう！

滋賀県シルバー人材センター連合会

住所：大津市逢坂一丁目 1-1 テトラ大津 3 階

電話：077-525-4128 ホームページ <https://www.sjc.ne.jp/shigapref/>

## 「いつまでもその人らしく活躍し、ともに支え合う社会」をめざして

今年度の情報誌「和み」は、健康寿命の延伸に影響を及ぼすと考えられている3つの要因（①運動習慣、②生活習慣、③余暇活動）に絞って情報を掲載しました。

健康であるためには、適度な運動の実施や良好な生活習慣、あわせて、主体的に活動できる“生きがい”を持って過ごすことが寿命に良い影響を与えることがわかりました。

滋賀県では健康寿命延伸を目指して、健康いきいき10か条を推進しています。

県民の皆さんへ



### 健康いきいき10か条

- ①おいしく減塩1日マイナス2グラム
- ②野菜を毎日 プラス一皿
- ③1日1度は体重計にのろう
- ④まめに動こう！ あと10分
- ⑤もう30分早く寝よう
- ⑥たばこの影響知ってわかって禁煙・分煙
- ⑦お酒をのむならほどほどに
- ⑧かかりつけ歯科医と めざせ8020
- ⑨毎年 検診に行こう！
- ⑩良い趣味と素敵な出会いで健康いきいき

## 【お知らせ】

### 福祉用具展示体験会&多職種連携学会研究大会

11月7日(木)に開催しました福祉用具展示体験会では、361名の参加があり、ノーリフトやポジショニングへの関心の高さが伺えました。

また、12月14日(土)には第4回滋賀県多職種連携学会研究大会を開催し、医療やケアの分野にとどまらず、様々な分野の関係者や当事者・家族、一般の方々等133名の方が参加されました。ともに支え合う社会を目指す中での課題や解決策を共有しようとする機運の高まりが伺えました。

リハセンの  
ホススメー押し  
事業  
それなー!!



#### 次年度の開催日が決定しています!!

○第5回滋賀県多職種連携学会研究大会:令和2年12月6日(日) G-NETしが

※詳細は決まり次第、滋賀県立リハビリテーションセンターのホームページに掲載していきます。

福祉用具展示体験会につきましても、決まり次第、ホームページに掲載していきます。

(滋賀県立リハビリテーションセンターホームページ: <http://www.pref.shiga.lg.jp/rehabili/>)

## 子どもからシニアまでおいしく食べられる!

### 「明日のからだを作る栄養レシピ」のご紹介

## サラダ豆とアボガドのパスタ

<調理時間:約20分 1人分:エネルギー562kcal、たんぱく質23.9g、脂質20.1g、塩分1.2g>



#### 材料 (2人分)

- ・スパゲティ…160g  
ごま油…小さじ1  
あらびき黒コショウ…少々
- ・サラダ豆…80g
- ・アボガド…1コ
- ・青ネギ…1~2本
- ・温泉卵…2コ
- ・めんつゆ(ストレート)…大さじ4

#### 【作り方】

- ①スパゲティは熱湯で既定の時間を茹でてお湯を切り、ごま油とこしょうを加えて和えておく。
- ②アボガドは種と皮を除いて1cm角に切る。青ネギは小口切りにする。
- ③皿にスパゲティを盛り、サラダ豆、アボガド、青ネギ、温泉卵をのせる。
- ④めんつゆをかける。めんつゆが濃縮タイプの場合はそれに応じて薄める。食べるときによく混ぜ合わせる(めんつゆによって味を調整しましょう)。

#### ワンポイントアドバイス

アボガドは「森のバター」と言われ、成分の80%が脂肪分ですが、この脂肪の80%は不飽和脂肪酸(オレイン酸、リノール酸、リノレン酸)です。不飽和脂肪酸は魚にも多く含まれ、血液中の悪玉コレステロール値を下げて血液をサラサラにする効果があるとされています。また、サラダ豆(大豆・ひよこ豆・赤インゲン豆など)には炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。これらの食品を毎日適量食べるとますます元気な体作りができます。

※飲み込みやすくなるには、スパゲティは既定より数分長く柔らかめに茹で1~2cmの長さに切る。アボガドと豆は粗くみじん切りにして同じように盛り付ける。温泉卵で混ぜると食べやすくなります。

[記事提供:公益社団法人 滋賀県栄養士会]



【編集後記】 なかなか重い腰が上がらないなんてこともありますよね。行動を起こすことで、やる気が沸き起こることも言われています。また、継続して何かに取り組むには、家族や仲間の力も大きいものですね。まずは、自分の健康のために生きがいと楽しさを見つけてみませんか。



和み(第47号) 令和2年(2020年)3月発行

■編集・発行:滋賀県立リハビリテーションセンター

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30(滋賀県立総合病院内)

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 / e-mail:eg3001@pref.shiga.lg.jp