７．自立した生活のために心がけていること（表６）

「自分のことは自分でやる」が約８０％と最も多く、「家事をする」「転ばないように注意」を意識している人が多いという結果でした。

８．運動の習慣

運動の習慣がある方は約６４％でした。

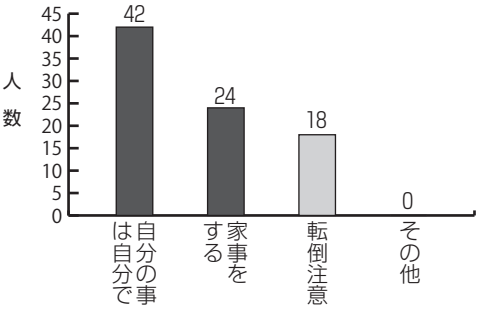
内訳として、「散歩」が最も多く２７％、次いで「筋トレ」「ラジオ体操」でした。手軽にできる運動を生活に取り入れている様子がうかがえます。

９．外出の内容

「買い物」が４０％、「畑や園芸」が３０％、「通院」が２７％、「散歩」が２１％でした。

生活の中でできる役割を行い、こまめに体を動かしている様子がうかがえます。

表６　自立した生活への心がけ



１０．性格・考え方の傾向

「好奇心旺盛なほう」「楽観的なほう」「くよくよ長く悩まないほう」の項目がそれぞれ７０％を越えており、毎日を意欲的に、ストレスをためない考え方の方が多い傾向がうかがえました。

健康長寿のヒケツ・自由回答編

アンケート項目以外に、みなさんに「ズバリ、ご自分が考える健康長寿のヒケツ」という質問をさせていただきましたので、ご紹介させていただきます。複数回答ありです。

１位：「畑・庭いじり・庭木剪定」　１５人

９０代の皆さんですが、家にこもっているのではなく、畑や庭でこまめに動かれていること、また、その作物を人にあげたりし喜ばれることを楽しみにしている方が多いことが印象的でした。

２位：「よく食べる・何でも食べる」　１３人

食べることは生きること！しっかり食べることは健康の基本であることがわかります。

３位：「こまめに動く・若い頃から体を動かしていた」　１３人

子供の頃からよく動き、働き、軍隊などで体を鍛えたなど、昔からよく動いていたという方が多く、今も普段から「こまめに動く」ことを心がけているそうです。

４位：「体調に合わせて自分のペースで動く・無理はしない・気ままに」「あまり考えずのほほんと・くよくよしない」　各１０人

よく動いている一方で、「もっとやりたいと思っても体がきつくなるので途中でやめる」など、自分の体の声を聞き、無理はしないように心がけている方も多かったのが印象的です。

５位：「できることは自分でやる」「人に会う・積極的に外に出る・人にものをあげる」　各８人

「できることは自分でやる」は自由回答で答えた方は７人でしたが、別のアンケート項目で「はい」「いいえ」の２択で聞いたところ、回答していただいたほとんどの方が「はい」と答えられました。実際にはもっと多くの方が意識されていると思われます。

６位：「歩く・散歩」　７人

自分のペースで近所を歩く方、東京へ定期的に銀ブラへ行き意識的に歩く方、さまざまな「歩く」がありました。

７位：「友人と話す」「規則正しい生活・毎日変わりなく過ごす」　各５人

「友人と話す」ためには、身だしなみを整え、会話で頭も使い、会いに行くことで足腰も使います。そして、話すことはストレス解消にもつながります。

８位：「元から体が丈夫・長生き家系」　４人

育った家庭の生活習慣も関係あるかもしれません。

９位：「ボランティアの気持ち」「家でできる仕事を持つ」「やりたいときにできる運動」「趣味を持つ」「若い者が見てくれるから」「特にない」　各３人

10位：「食事に気をつける」「好奇心を持ち続ける」「老人クラブ」「グラウンドゴルフ」「健康管理」「歯の管理」「孫育て」「仕事」　各２人

９位・１０位をみると、体の管理をされながら、さまざまなことに興味を持ち、いきいきと過ごされている様子がうかがえます。

＜健康長寿のみなさんから教えていただいた「ご長寿のヒケツ」10箇条＞

1. 一病息災！かかりつけ医を決め、病気はコントロールし、うまくおつきあい。
2. 生活リズムを大切に！早寝早起き、日課を決めて生活を。
3. 食事は１日３回、好き嫌いなく何でも食べる。
4. 酒は適量１合未満で、たばこは吸わない。
5. 認知症予防は、読書・手先を使う・人と会う。
6. 自立した生活をするには、「自分のことは自分で」！
7. 生活の中で趣味や役割を見つけつつ、こまめに体を動かしましょう。
8. 無理はせず、体の声をよく聞きながら生活を。
9. 気持ちの持ちようも大切です。好奇心を持ち、くよくよせずに過ごしましょう。
10. 人とのつきあい・交流を大切に！

ご協力いただいたご長寿の皆様、ありがとうございました。