

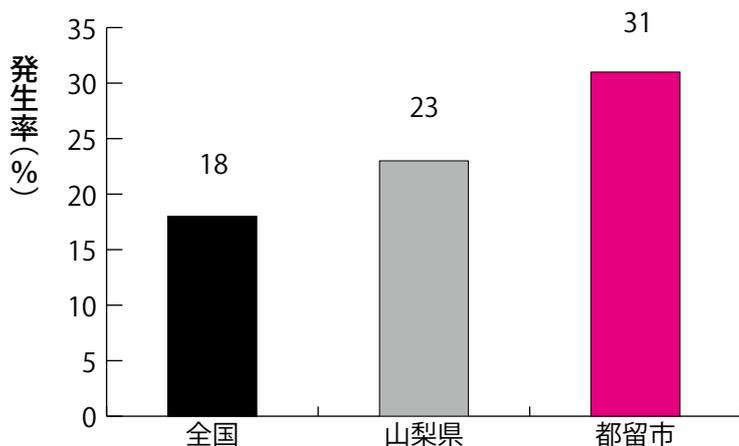
『心の健康』状態が悪くなることは、誰にでも起こりうることです。『心の健康』を良好な状態に保つことは、毎日の生活を楽しく、いきいきと過ごすためにも大切なことです。また、『心の健康』が悪くなることは、生活習慣病やその他の病気を悪化させることが分かっています。

今回の調査で、市内在住の介護認定を受けていないすべての高齢者の方を対象に、『心の健康』について調査した結果、31%の方に『心の健康』が悪化している傾向が認められました。この結果は、全国平均の18%あるいは山梨県全体の23%より高い傾向にあります(図1)。

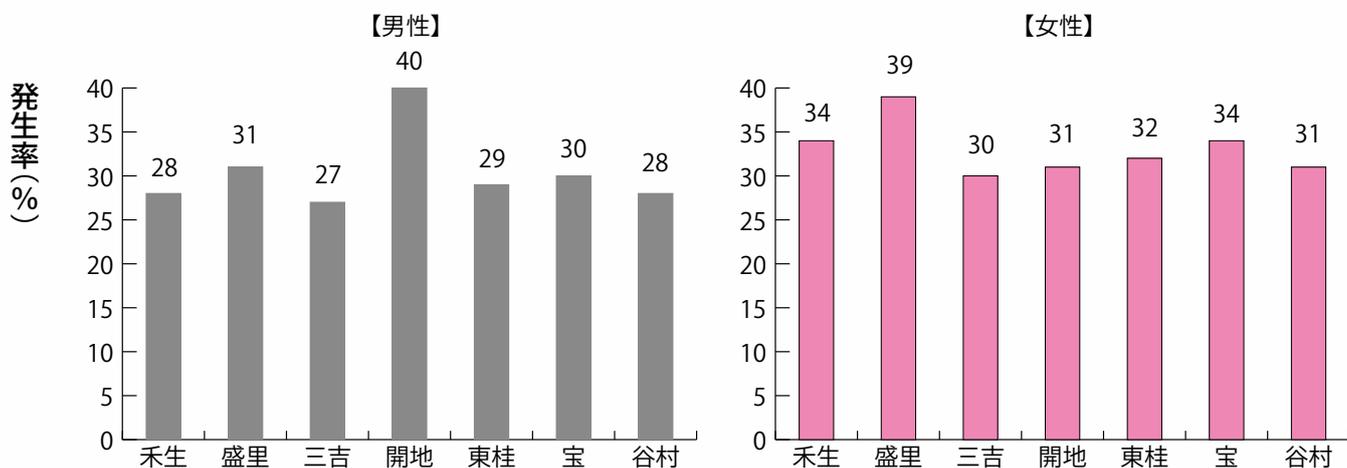
また、地区別に見みると男女とも三吉地区が『心の健康』に問題がある方が少なく、開地地区の男性と盛里地区の女性が多いという傾向が認められました(図2)。さらに、図にはありませんが年齢ごとに見ると、年齢が上がるにつれて『心の健康』に問題をかかえる方の割合が多くなりました。

今後は、地区ごとに違いが認められた要因やどのような生活習慣が『心の健康』に影響するののかについて明らかにしていきます。

(図1)『心の健康』の全国との比較表



(図2)『心の健康』の男女地域別比較表



『心の健康』を保つ方法は？

- これまでの様々な研究結果から、『心の健康』を良好な状態に保つ方法として
- 1 散歩や運動をして日々の身体活動を増やす
 - 2 バランスの良い食事をとる
 - 3 睡眠の質を高める
 - 4 朝日を浴びる
 - 5 友人・知人などと交流する場を増やす

などが挙げられます。これらは、誰でも生活習慣に容易に取り入れられるものです。

市や地域で開催される運動教室や健康教室、イベントなど、これらに参加すること自体が『心の健康』を良好に保つことにつながります。

また市では現在、高齢者の皆さまが気軽に立ち寄れ、おしゃべりしたり、お茶を飲んだりする『いーばしょ(居場所)』づくりを進めております。これらの場を積極的に活用し、心と体の両面から健康を維持・増進しましょう。

心の健康についてのご相談、各種健康教室、『いーばしょ(居場所)』の情報につきましては、長寿介護課地域包括支援センターにお気軽にご連絡ください。

(資料提供…早稲田大学運動疫学研究室共同研究者 高橋将記)