

健康維持のための取り組みアンケート報告

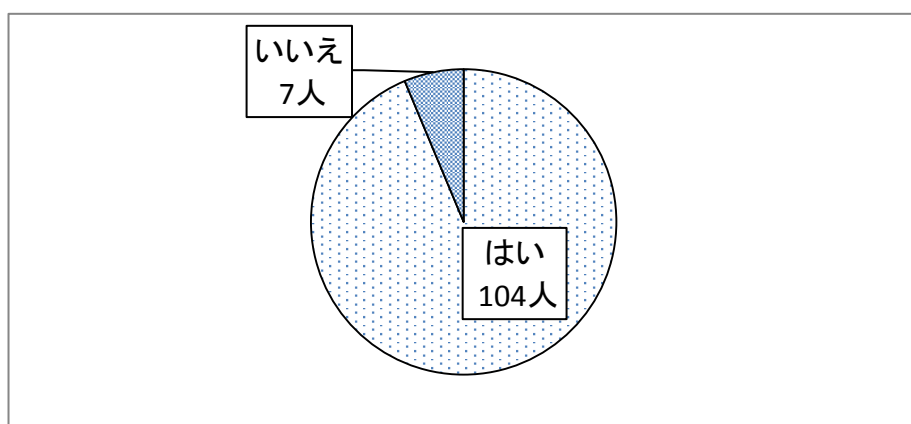
2016年6月 暮らし見直し委員会（家計簿活動）

2016年4月に行いました「健康維持のための取り組みアンケート」に111名の方より回答をいただきました。ありがとうございました。以下、結果をまとめましたのでご覧ください。

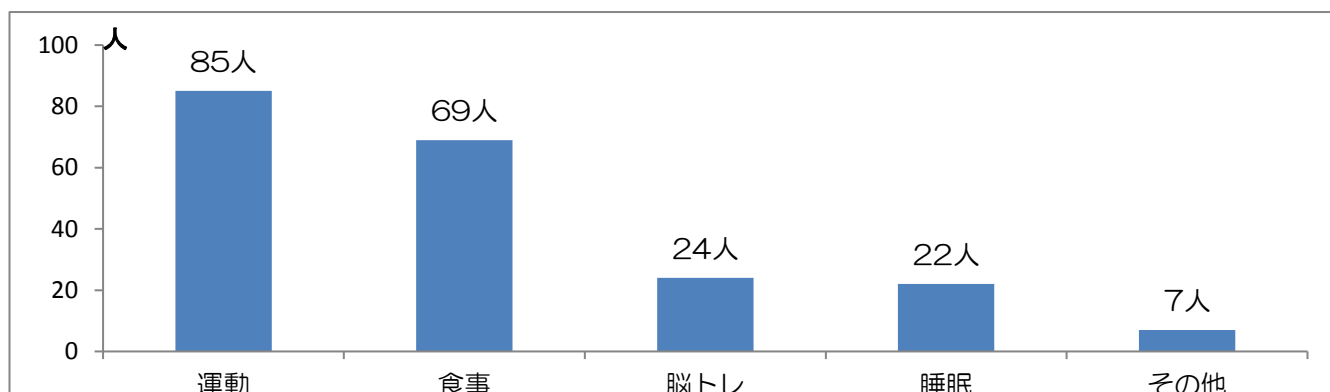
1. 記入者の方の年代（人数）

20歳・30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	合計
4	11	37	37	22	111

2. 健康維持のために取り組んでいるものはありますか？



3. 取り組んでいることは何ですか？（複数回答可）



4-1. どんな「運動」に取り組んでいますか？

散歩・ウォーキング 32人

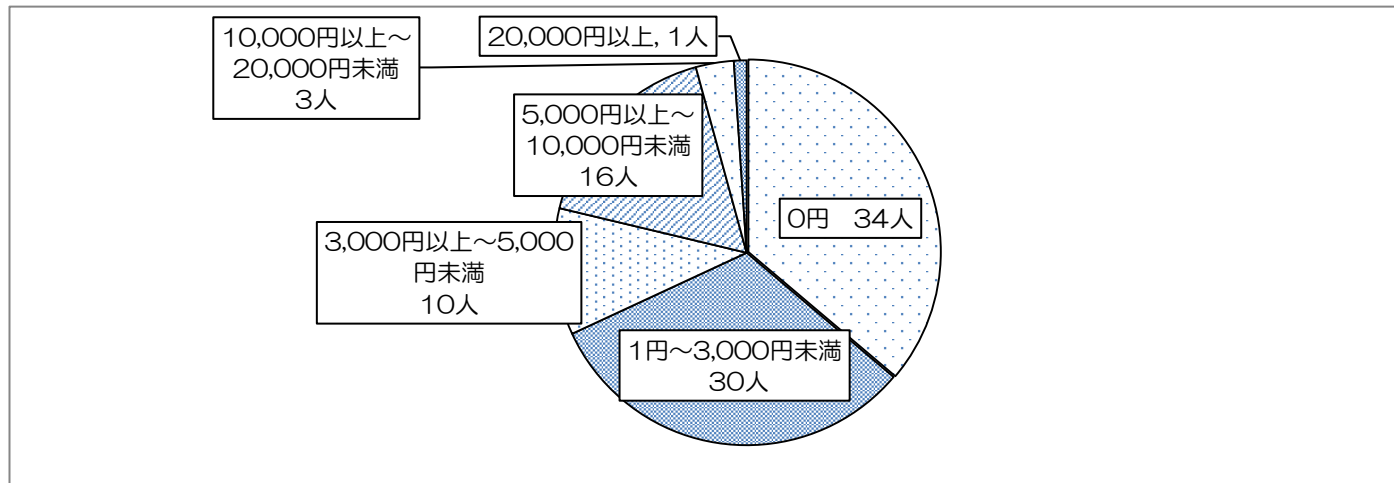
ラジオ（テレビ）体操 15人

ヨガ 7人

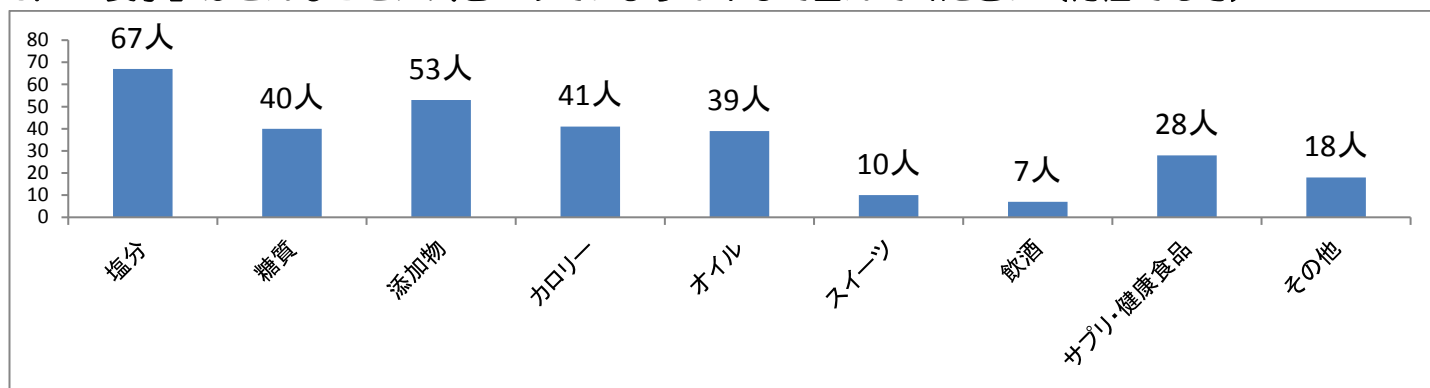
その他 サイクリング、筋トレ、健康教室、ソフトバレー、社交ダンス、フラダンス、JEM体操、乗馬、きくち体操、ジャズダンス、ストレッチ、水泳、バドミントン、体操教室、太極拳、山歩き、エアロビクス、片足歯磨き、グランドゴルフ、体幹トレーニング、ジャザサイズ、ボクササイズ、女性向けの筋力トレーニング、ノルディックウォーキング、歯磨き中の爪先立ち等

4-2 毎月健康維持のための「運動」にいくらかけていますか？

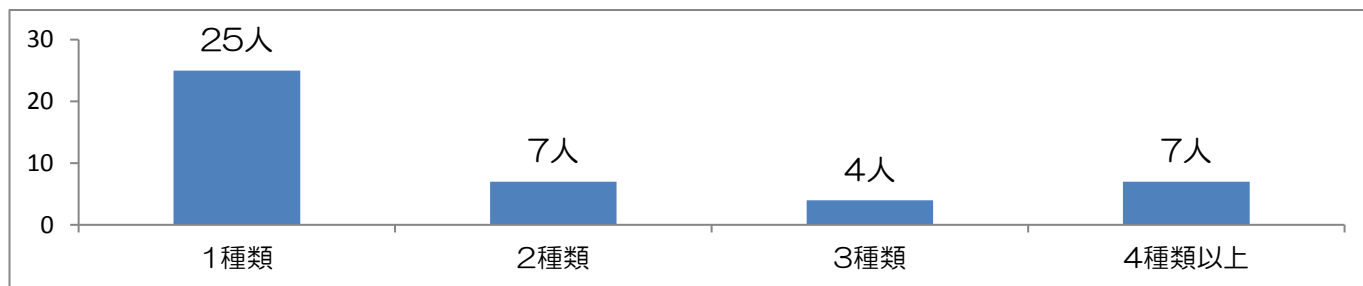
(複数されている方は合算された金額)



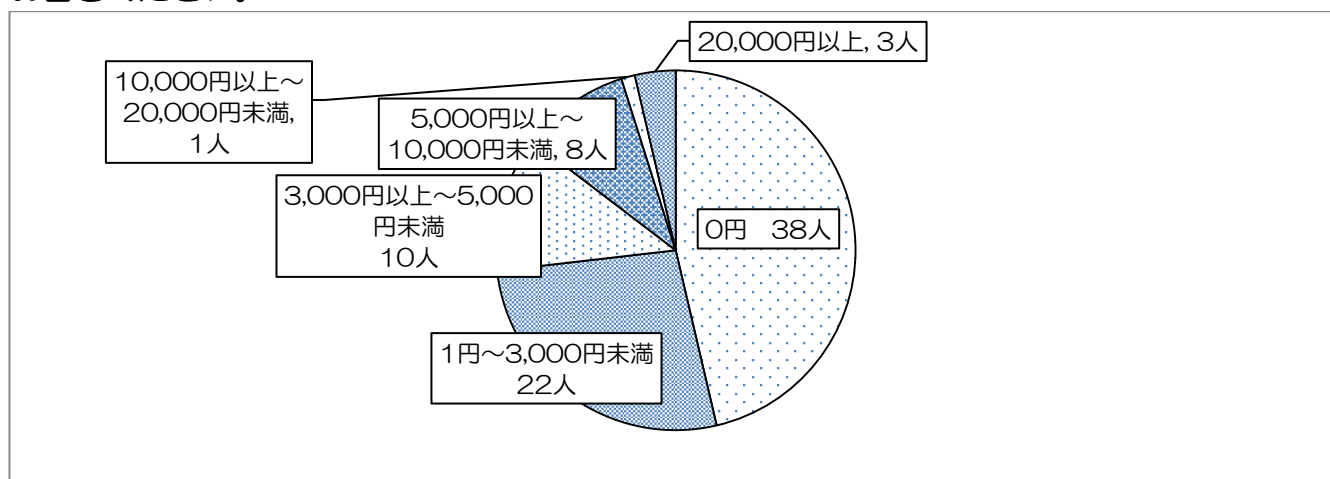
5. 「食事」はどんなことに気をつけていますか？○で囲んでください(何個でも可)



5-1 「サプリ・健康食品」は何種類飲んでいきますか？



5-2 毎月「サプリ・健康食品」にいくらかけていますか？複数飲まれている方は合算した金額をお書きください。



6. 「脳トレ」として行っていることをお書きください

数独・クロスワードパズル

13人

- ・家計簿をつける際、計算機（電卓）ではなく、できるだけ暗算やそろばんを使うようにしている。
- ・利き手でない方で作業（草取り、文字書き等）
- ・一週間の夕食の献立を思い返して言う。
- ・語学の勉強（英語、中国語、スペイン語、イタリア語、フランス語、ドイツ語…好奇心が大事）
- ・新聞を読んでいて意味や感じがわからないときは、すぐ百科事典か普通の時点を見て調べる。
- ・本を読む。
- ・家計簿をつける。
- ・知らない人とも話す。⇒88歳で人工股関節の手術をしたおばあちゃま、80歳から麻雀を始めてはつらつとしてありました。ビックリです。
- ・日記（10年日記）
- ・2つのことをなるべく同時にやったり、次のことを考える。
- ・週に1回2時間、英会話の教室に通っています。会話はもとより文法やヒヤリング、宿題もあり、レッスンの初めに一週間の出来事を英語で話さなければならないので、そのことでいつも頭が一杯です。衰えた脳をフル回転させています。かなり脳トレになります。

7. 「睡眠」について工夫・実行している事をお書きください。

- ・よく寝れるように、日中の運動を積極的に行うようにしている。
- ・昼寝をしすぎない。
- ・軽い疲れがいいと思うので、仕事や運動量が少ない時は、近くの公園を歩いたり低い山に登ったりする。
- ・22時になれば床に着くようにしている。
- ・なるべく7時間半眠るようにしています。こどもの課外等で5時半起きなので、できるだけ22時には寝たい。
- ・なるべく決めた時間に眠る。
- ・眠れない時は「眠らなきゃ！」と思わず、「眠らなくていい！！」と開きなおる。
- ・何も考えずラジオをかけ、目を閉じて、ラジオの音に耳を傾けていると、いつの間にか寝てしまいます。
- ・質の良い睡眠をとるために、敷布団、枕は良質な物を使っている。
- ・特にありません。常に睡眠不足。

8. 「健康維持のための取り組み」を行うことによってどのような効果ありましたか。

- ・筋トレに通い始めて一年後くらいから、体型の変化（くびれができた）や、夜眠れるようになった。
- ・体操を20年くらいに渡り続けてきました。今までにリウマチ、ぎっくり腰等いろいろ出てきましたが、続けているおかげで70歳になっても風邪ひとつひかず、痛いところもたまにはありますが治ってきて、元気です。ウォーキングも長距離でも大丈夫です。維持して楽しく過ごしたいです。
- ・人工骨頭を入れて杖を突いて歩行していますが、15～20分なら杖なしで歩けるようになりました。
- ・生活のリズムができることが良いと思います。足の衰えもなくなります。
- ・ウォーキングと、通勤を自転車から徒歩に変えたことにより、半年間で5kgやせました。歩くことの大切さを感じました。血圧も少し下がり、良いことだらけです。
- ・体重の現状維持と、体力がついて疲れにくくなりました。
- ・ジムに通い始めたのは今年からなので、まだあまりはっきりとした効果はわかりません。ただ肩が痛かったのが少し楽になったような気がします。

- ・酷い貧血持ちだったが、食事とサプリで意識して鉄分を撮った結果、改善した。
- ・毎日が楽しく、充実している。
- ・年齢より若いと言われる。
- ・更年期のためか、長年いくら食べてもやせっぽっちを言われてきた体型が、一年で 8kg も増え、髪の毛も少なくなり、驚きました。それで「健康～の取り組み」を行うことにより、体重増加の stop と、急な老化の食い止め効果がありました。（なお、お腹は元に戻りませんが…。）
- ・取り組みと言うほど大したことはしていませんが、食事はなるべく家で作るようにしています。外食はほとんどしないです。お惣菜もあまり買いません。あと、高カロリーの食事が何日も続かないようにしています。だからかわかりませんが、主人も私も体重の増減がほとんどありません。
- ・特にこれとってないけれど、病気をせず病院に通うこともない。
- ・膝、腰痛があるため整形の先生より筋トレを勧められ、カーブスに通い始めてから（2年）、膝、腰痛、肩こり等が軽減され、階段の上り下りも楽になった。一年に 1%筋肉が減っていくそうなので、今後も筋トレを続けようと思っている。

9. 今後行ってみたい「健康維持のための取り組み」をお書きください

- ・足の関節が痛くならないよう、特に「膝」関節に注意する。腿の筋肉をもう少し鍛えたい。
- ・現状維持を続けること。老いることは一つ一つ出来なくなっていくこと。出来なくならないようにすることが大変で、少しでも時間を先延ばしにしたいと思います。
- ・散歩（歩行のリハビリのため）を 30 分くらいにする。
- ・薄味の調理を続ける。
- ・甘いものを少し控えるようにする。
- ・いろいろな情報に振り回され、何を信じたらいいのか。
- ・食事を細かいところまで気をつけてできたら良いかなと思っています。仕事をしていて時間がないと、つい加工食品に頼りがちになってしまうので…。
- ・体の柔軟性を維持するため、ストレッチ体操を生活時間の中に取り入れたい。
- ・用事のある時以外はなかなか外に出ませんので、一日一回でも良いので散歩に出るようにしたいと思います。
- ・市がやっている運動の取り組みに行こうと思っています。自分一人ではやろうと思っても続きません。
- ・中年以降、太りっぱなし。運動だけでは体重は減らないので、食事・間食に気をつけたい。家計簿をつけていつも菓子の多さに恥ずかしくなるほど。なかなか間食が止められない。菓子 3,000 円以内に挑戦する！ 9 号の服を着たい！
- ・健康診断を受ける。（10 年近く受けていないため）
- ・一日 8,000 歩、しっかり歩きを 20 分で、万病の予防になるとテレビで見ました。あまり歩きすぎても疲れるだけで効果はないとか。なので、しっかり歩き 20 分を含めた一日 8,000 歩を目標にしたいと思います。
- ・血圧が少し高く薬を服用しているので、医者から運動した方がいいよと言われています。これから暑くなり億劫になりそうですが、毎日続けて歩くよう、時間を決めて取り組んでいきたいと思っています。日々の家事を手を抜かず、意識して動くようにします。
- ・家庭菜園を充実させ、新鮮で美味しい野菜作り。
- ・そろそろ脳トレも必要かなと思っています。今までは本が大好きだったのに、目の疲れが酷くなって読書もなかなかしなくなったので、言葉が上手く使いこなせなくなった気がするので。

ご協力ありがとうございました。