

広告

企画・制作 読売新聞社ビジネス局

アクティブライフフェスタ2024

毎日を健康にいきいきと過ごしたい シニア世代を応援する

「アクティブライフフェスタ2024」開催

主催：読売新聞東京本社 協賛：太陽生命保険株式会社、大王製紙株式会社

10月3日、毎日を健康的に過ごしたいシニア世代を応援する「アクティブライフフェスタ2024」が、東京都千代田区の手町三井ホールで開催された。医師・作家の鎌田實氏や料理愛好家の平野レミ氏らが登壇し、オンライン配信などを含め計1448人の参加者に向けて、いきいきと暮らすための秘訣を話した。



90歳を超えても 元気で過ごしたい人へ

「生きていくってすばらしい」
認知症・脳卒中・心臓病にならない生き方

医師・作家 鎌田實氏



日本では、80代後半になると男性の35%、女性の44%が認知症になるといわれています。それを90歳を超えても温泉やレストランに行けるくらい元気でいようと思ったら、認知症や脳卒中、心臓病を予防することが大事です。そのためには、認知症では無関心・無気力・無感動にならないよう注意すること、他の病気と二部の認知症では血管の老化を防ぐことが重要になってきます。

血管の老化予防はまず食生活からです。野菜は抗酸化力があり、血管のさび付きを防ぐのに最適。中でもブロッコリーは抗酸化力が強く、血圧を下げるのに役立つカリウムも多く含まれているのでおすすめです。健康維持のために野菜を1日350g程度摂っていただきたいのですが、難しければ市販の野菜ジュースを飲むのもいいでしょう。また、減塩は血圧を下げ、動脈硬化の予防に、ひいては脳卒中や心筋梗塞、認知症の予防になります。

野菜に加え「筋活」も心がけて

長く元気でいるために、もう一つ大事なのが「筋活」です。筋肉は外出する意欲や前向きな気持ちにもつながります。筋肉を作るタンパク質を意識的に摂り、運動も例えばウォーキングなら途中の1分でもいいので、あと10cm歩幅を広げて歩くと筋肉も付きやすくなるはず。歳を重ねるほど、「貯金」ならぬ「貯筋」が必要だと覚えておきましょう。

最後に、新聞に掲載しているような社会の出来事に関心を持つようにしましょう。そして誰かの役に立ちたい、例えばボランティア活動をしたと思うたら実践を。それは誰かのためになると同時に、ご自身の認知症予防にもつながります。ぜひ、お互い元気で過ごしていきたいと思います。

楽しい&おいしい 料理が健康のもとに

「キッチンから幸せ発信！」
料理愛好家 平野レミ氏

私が料理を楽しむようになったのは、今は亡き夫のおかげ。レミの料理は本当においしいねって言うてくれるもんだから、それがうれしくて色々なアイデアを考えるようになりました。例えば食材の普通なら捨てる部分を使って一品作るのかな。大根の皮やゴーヤのワタ、ブロッコリーの茎なんかもちょっとした工夫でおいしくなるし、何より捨てちゃうのはもったいないでしょ？

面倒を省いて「手間なし調理」

それと、簡単に作れる料理を考えるのも大好きです。丸ごとチンしたブロッコリーにホワイトソースをかけたり、「コロッケも揚げずに中身だけを盛り付けたり。料理が面倒な人は、私みたいな色んな手順を取って作っちゃえばいいんですよ。

最近、お医者さんから、今日食べたものが3か月後に血や肉、骨になるって聞いて、改めて「毎回の食事をちゃんと考えることが健康につながるんだな」と思いました。これからは料理を楽しんでキッチンから幸せを発信していきたいです。



認知症対策を 「予防」からサポート

「認知症と生命保険サービス」
太陽生命保険株式会社 営業企画部長 端谷和人氏

日本では、2030年には65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています。認知症の主な対策は「予防」であり、一つ目はリスクの早期発見です。近年では、認知症になる前段階のMCI（軽度認知障害）のリスクを検査で発見できるものになりました。二つ目は早期予防で、これにより発症を抑制できる可能性が上昇します。三つ目は、診断された後の早期治療です。

当社の「ひまわり認知症予防保険」には、認知症の「予防のサポート」と「診断後の保障」が両方含まれています。定期的な予防給付金で前述のMCI検査を受診できるほか、認知症予防のためのスマホアプリも提供しています。また、診断後は保険金のお支払いに加えて認知症関連施設の紹介も行っています。多くの方々を予防の段階からサポートすることで、世の中から認知症をなくしたい。それが私たちの願いです。



※2 ※1の報告書内「要介護認定レベル別みた認知症患者数の将来推計(厚生労働省の全国調査により報告された2012年の認知症患者数で補正後)」



太陽生命保険

注目集まる「認知症保険」

会場内に展示した太陽生命保険株式会社のブースでは、画像を見て答える「認知症自己診断テスト」に多くの人が参加していたほか、「家族に認知症の疑いがあると不安だ」「MCI診断を受けてみたい」等の相談が多数寄せられ、認知症対策への関心の高さがうかがえた。



太陽生命

元気!長生き!

太陽生命

保険で、 認知症を 予防!?

ひとりひとりの
元気!長生き!に、寄り添う。

人生100歳時代。
元気で長生きするために、今からできること。
そのひとつが、病気を「予防する」ことです。
だから、太陽生命は病気に「備える」だけでなく、
病気に「ならないため」の保険を開発。
給付金を、検査などの予防にも活用できます。

保険に入ることで、健康をたもつ。元気になる。
そんな未来をつくりたいから。
太陽生命の保険は、予防に向かって進んでいきます。

ひまわり認知症予防保険

※当広告では選択緩和型認知症診断保険に生存給付金特則を付加したプランを「ひまわり認知症予防保険」としてご案内しています。

[太陽生命資料請求ダイヤル] 営業時間:月~日 9時~17時

※左記以外は自動音声にて24時間受付しています。
※祝日・年末年始(12/30~1/4)は休業します。

0120-04-22-33 (通話無料)



太陽生命



さあ、保険の新次元へ。

T&D 保険グループ