

葦崎の100歳から 学ぶ長寿の秘訣！！



葦崎市内の100歳以上の方々、約30名に長寿の秘訣を伺いました！
高齢になっても生き生きと過ごし、**色鮮やかな**毎日を楽しみましょう♪

食事で気を付けていること



3食欠かさず食べる



バランスよく食べる



野菜類をよく食べる

好きな食べ物よく食べる物

- **果物**
ブドウや桃など山梨らしいですね
- **酢の物**
複数の方があげていたのが印象的でした
- **ビール**
おいしく頂けるのも健康あってのこと！

健康維持の心がけや趣味

- **畑作業**
複数の方があげていました
- **運動**
ラジオ体操や散歩などがありました
- **手作業**
折り紙や手芸、ぬり絵、ピアノなど

長寿の秘訣

- **前向き**
くよくよしない、という頼もしさ！
- **マイペース**
無理せず、流されず…
- **よく食べる**
食事は健康の基本ですね！



結果はホームページでも公開中！

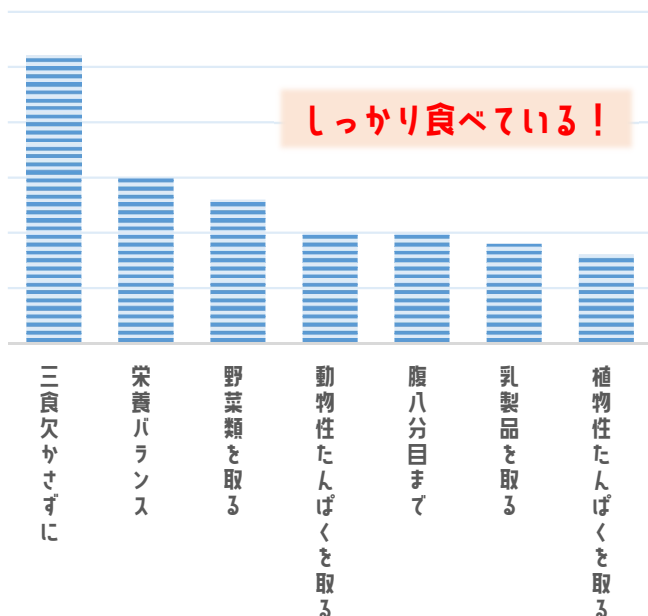
<https://www.city.nirasaki.lg.jp/soshikiichiran/chojukaigoka/choujushakaitantou/2/9805.html>

葦崎市長寿介護課 0551-23-4313



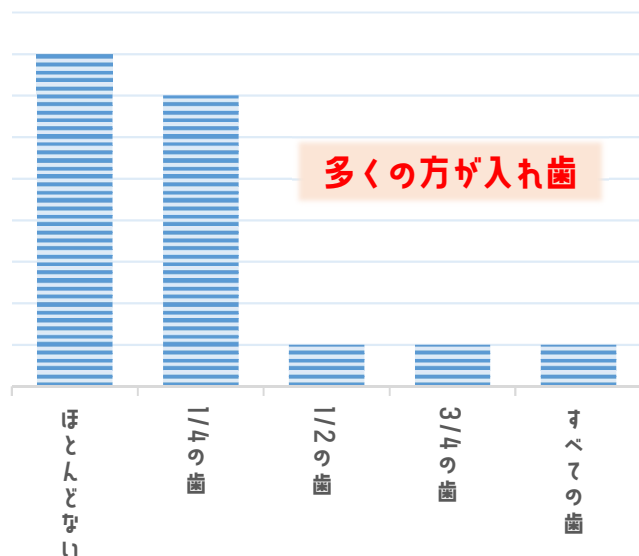
《長寿の秘訣》

健康や体力維持のために役立っている食生活は？
(複数回答可)



しっかり食べている！

自分の歯はどのくらい残っている？



多くの方が入れ歯

好きな食べ物・よく食べる食べ物は？
(複数回答可)

- ・ 果物
- ・ 酢の物
- ・ 野菜・根菜
- ・ 肉・魚
- ・ なんでも食べる
- ・ 白酒・ビール

バランスよく食べている！



健康維持や体力維持に役立っていることは？

- ・ 散歩
- ・ 畑・草取り
- ・ よく食べ・よく寝る
- ・ ラジオ体操

身体を動かす！



生きがいや趣味、日課や家族の中で役割はある？

- ・ 新聞・本を読む
- ・ 折り紙・手芸
- ・ 歌・詩吟・ピアノ・書道
- ・ 食事の用意
- ・ 掃除
- ・ 自分のことは自分でやる

「やること」大切！



人生を楽しむコツ、長生きの秘訣や座右の銘は？

- ・ 前向き・くよくよしない
- ・ マイペース・自然体で過ごす
- ・ よく食べる
- ・ よく寝る
- ・ よく笑う

「のんびり」でもない

