

元気なうちから介護予防！

～高齢期からの健康づくり～



いつまでも元気に過ごすためには、毎日の生活習慣を整えておくことが大切です！

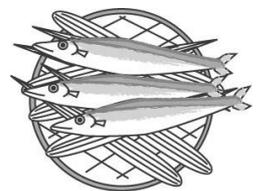
認知症を予防しましょう

認知症とは、脳血管疾患やアルツハイマー病などの要因に基づく脳の器質的な変化により、日常生活に支障をきたすまで記憶及びその他認知機能が低下した状態をいいます。誰もがかかる可能性がある病気です。しかし、生活習慣を改善することで発症を遅らせたり、症状を軽くおさえられる可能性があることがわかってきています。

生活習慣を振り返り、できることに取り組みましょう。

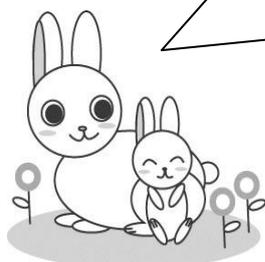
物忘れを予防する生活習慣

1. ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう
目安 [早歩き30分を週5日
1日7000～8000歩]
2. 社会活動や趣味に積極的に取り組みましょう
3. 野菜や果物、魚を努めて食べましょう
4. 人とのつながりを持ちましょう
5. 3つの機能を使い、脳を活性化させましょう
① エピソード記憶（体験したことを思い出す）
② 注意分割機能（複数のことに注意を振り分ける）
③ 計画力（物事がうまくいくように手順を考える）



例えば・・・

- ・1日前（可能なら2日前）の日記や食事記録をつける。
- ・複数の単語を覚えて、書き出す
- ・日常生活で早く正確に確認作業を行う
- ・複数のことを同時に行う（料理を平行して作るなど）
- ・将棋や麻雀などの頭を使うゲームを行う
- ・家計簿をつけ、やりくりを工夫する
- ・買い物をするとき、効率の良い道順を考える
- ・短時間で料理ができるように手順を考える



足腰の筋肉を鍛えましょう

筋力が低下すると、歩幅が狭くなったり、歩く速度が遅くなったり、つまずきやすくなったりといった「歩行能力の低下」につながります。健康のためにウォーキングをしている人は多いと思いますが、ウォーキングだけでは筋力の低下は防げません。転ばない体づくりのためには、少し負荷のある「筋力トレーニング」が効果的です。筋力トレーニングの効果は、90歳以上の方でも現れることが確認されています。

鍛えたい筋肉とその役割

- ★大腰筋（ももの付け根）：足をしっかり持ち上げ、つまずきを予防します。
- ★大殿筋（おしり）：体重をしっかりと支え、歩行時の推進力となります。
- ★大腿四頭筋（ももの前）：体重をしっかりと支えます。膝の痛みがある人にも有効です。
- ★下腿三頭筋（ふくらはぎ）：体重をしっかりと支え、歩行時の推進力となります。

～家庭でできるトレーニング～

- 1セット（10回ずつ）を週2日から初め、慣れてきたら2～3セットを週4～5日へ。
- 運動前には、必ず準備運動（ストレッチ）をしましょう。
- 転倒予防のため、椅子の背につかまって行ないましょう。
- 呼吸を止めずに行ないましょう。（血圧上昇を予防するためです）
- 1, 2, 3, 4と数えながら動かし、5, 6, 7, 8と数えながら元に戻ります。

1、足の後ろけり出し（大殿筋を鍛える）

- ①膝が曲がらないように、片足の踵を後ろへまっすぐ蹴りだす。
- ②片足ずつ、左右10回ずつ行ないましょう。
*腰痛の原因になるため、背中をそらさないようにしましょう。



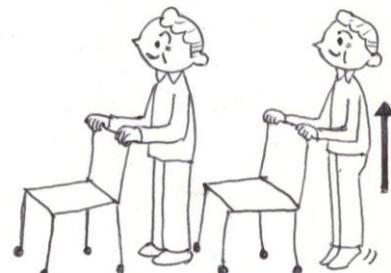
2、1/4スクワット（大腰筋と大腿四頭筋などの下半身の筋肉を鍛える）

- ①肩幅に足を開き、背筋を伸ばす。
- ②膝とつま先が同じ方向に曲がることを確認し、ゆっくりと椅子に座るつもりで膝を曲げる。
*膝がつま先よりも前へ出ないようにする。
*膝の角度は45度程度。
*実際に椅子に座って、上記に注意して立ち座りをして構いません。



3、つま先立ち（下腿三頭筋を鍛える）

- ①肩幅に足を開き、背筋を伸ばす。
- ②つま先はまっすぐ前に向ける。
- ③足の親指のつけ根に体重がかかるように、かかとを上げる。
*大変な方は椅子に座って行なっても構いません。

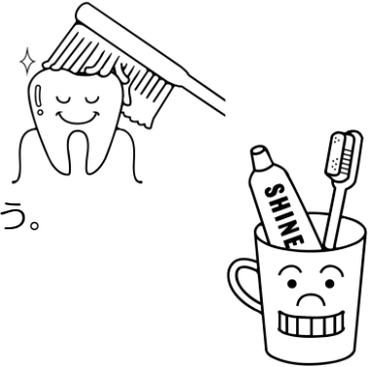


お口の健康を保ちましょう

高齢になると、唾液の減少や口の周りの筋肉が弱くなります。そのため、食べ物がかみにくくなったり、飲み込みづらくなったり、さらに誤嚥することで肺炎などの病気にかかりやすくなります。「お口の健康」が維持されると食べ物をしっかりかむことができ、食物の栄養の吸収がよだけでなく、脳が活性化されたり、体力が高まったりします。お口のケア（丁寧なはみがきと口腔体操）は、お口の清潔を保ち、働きを維持・改善するために行います。

はみがき

- ①歯磨きは、自分の口にあった歯ブラシや歯間ブラシ等を使って、すみずみまできれいにみがきましょう。
- ②舌や歯ぐき、ほおの内側などの粘膜もきれいにしましょう。
- ③入れ歯ははずしてみがき、洗浄剤を使用して清潔を保ちましょう。
- ④うがい（ブクブク、ガラガラ）は、口の中をきれいにするだけでなく、感染防止や口の周りの筋肉も強くします。



口腔体操

- ①「あー」と大きく開け、「んー」と閉じる。（奥歯を噛みしめ、舌を上あごに押しつけ、口の両端に力を入れる。）
- ②口を大きく開け、舌を前や上、左右へ動かす。
- ③口を閉じて、口の中で舌をぐるりと回す。



お口の健康を維持して、「しっかりかんで食べる」「楽しくおしゃべりする」ことは、高齢者の生活の質を高め、人生を豊かにします。いつまでもおいしく、楽しく、安全な食生活を送りましょう。

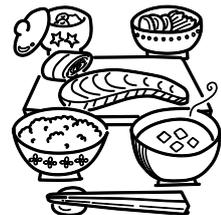
食べることを大切にしましょう

健康で自立した生活の基本は「食べること」

私たちの体は「食べること」によって維持されています。特に体を動かすための活動源となるエネルギーと生命の維持に欠かせないたんぱく質を十分にバランスよくとることは、身体機能や生活機能が維持されるだけでなく、感染症などの病気にもかかりにくくなるために大切なことです。

低栄養を防ぐ食生活のヒント

1. 1ヶ月に一度体重を計りましょう
2. 主食と主菜を毎食しっかり食べましょう
3. 食欲がない時は好きなものを食べましょう
4. 食べることを楽しみましょう
5. 脱水症状を予防するために、水分を十分にとりましょう
(1日 1200~1500ml)
6. 口腔状態や運動・身体活動、休養（睡眠）などの生活リズムを整えることも大切です



閉じこもりを予防しましょう

閉じこもりとは、寝たきりなどではないにもかかわらず、家からほとんど外出せずに過ごしている状態のことです。閉じこもり自体は病気ではありません。しかし週に1回も外出しないような生活を続けると、筋力が低下して転倒・骨折したり、周囲への関心が薄れ知的活動が低下することで認知症の進行を招きやすくなります。閉じこもりが原因で要介護状態へ移行することも少なくありません。

閉じこもりを防ぐヒント

1. 生活リズムを規則正しくしましょう
2. 1日30分以上体を動かしましょう
3. 定期的に健康診断を受けましょう
4. 心の健康づくりを目指し、いつも笑顔で心がけましょう
5. 自分でやれることは自分でやりましょう
6. 積極的に自宅から外に出てみましょう
7. ボランティア活動に参加しましょう
8. 趣味を楽しみましょう
9. 安全・安心な住まいづくりの工夫をしましょう
10. 地域のサービスや情報を利用しましょう



うつを予防しましょう

うつは誰もがなる可能性のある病気です

うつは特別な病気ではありません。15人に1人以上が一生のうちうつを経験するというデータ（厚生労働省調べ）もあります。高齢者は比較的うつになりやすい環境要因（退職や子どもの独立による役割の喪失、親しい人との別れ等）が多いため、注意が必要です。

適切な治療やケアを受ければ、うつは回復する病気です。放っておくと心身に望ましくない影響を与えることがありますので、自然に治るだろうという考えは禁物です。

うつにならない日常生活のヒント

1. 生活リズムを整えましょう
2. 十分に休養をとりましょう
3. 家事や仕事の自分の負担を軽くしましょう
4. つらい気持ちは家族や友人に話してみましょう
5. 焦らずに今日できないことは明日やりましょう
6. 重要な決定は先延ばしにしましょう

「疲れやすい」「意欲がわからない」などのいつもとちがう自分に気づいたら、休養をとるようにしましょう。「がんばりすぎない」ことが大切です。

