

3. **い** 今さらは禁句！ ちよつとずつでも始めましょう ～ 運動器の機能向上 ～

日常的に必要な動作をスムーズにできることが、精神的な安定や生活をしていくための自信につながり、自分らしい人生を楽しむためのカギとなります。

体力や筋力、バランス能力などの運動機能は、何歳になっても身体を動かすことによって鍛えることができます。貯金と同じように目標を立てて「貯筋」をはじめ、運動機能の維持・向上を目指しましょう！！

● あなたの運動器の状態は？自己チェックしましょう！

当てはまる項目は
ありませんか？

1. 階段を手すりや壁をつたわずに昇ることができない
2. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない
3. 15分位続けて歩くことができない
4. この1年間に転んだことがある
5. 転倒に対する不安が大きい



ひとつでも当てはまる場合は要注意！！

バランス能力や筋力、持久力の低下を示しています。運動機能の低下は、転倒などによるけがに結びつきやすく、体力低下により病気にもかかりやすくなります。これらを防ぐためにも、運動を続ける習慣をつくりましょう。

75歳以上の高齢者の方の『介護が必要になる原因』の約4割が「**運動機能の低下**」によるものです。

できる限り介護が必要とならないようにするためには、足腰の力をつけるなど、元気な身体づくりが大切です！



楽しく運動を続ける3つのポイント

気軽に手軽に
今すぐに！

今いる場所で、今すぐにでもできる簡単な体操がオススメです。

無理をしない！

自分のペースで運動に取り組みましょう。時には休養も大切です！

ひとりより
みんなで楽しく！

一人では続けることは難しいもの。また、仲間と取組む方が、効果が高いといわれています。

●自宅でできる筋力アップ運動をご紹介します!

注意!!

持病のある人は医師に相談しましょう。
運動の前・途中で少しでも体調が悪ければ中止しましょう。
息を止めて運動をすると血圧が上がります。呼吸を止めずに運動を。
しっかりとした椅子を安定した場所に置いて使いましょう。



ココに効く! やさしい筋力トレーニング

- 加齢や活動の減少による筋力の低下を予防・改善します。
- 「座る・立つ・歩く」などの日常生活に必要な筋肉をきたえ、転倒や骨折を防ぎます。
- 筋力を保つことで、関節への負担を軽くし、関節痛を予防します。

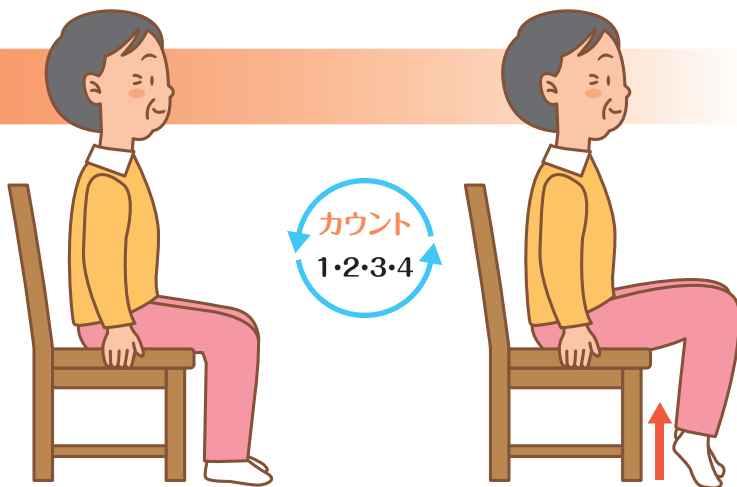
運動の目安

1回あたり10~15回を、
1日に1~2セット行ってください。
息は止めずに自然に呼吸して、
痛みのない範囲で運動しましょう!



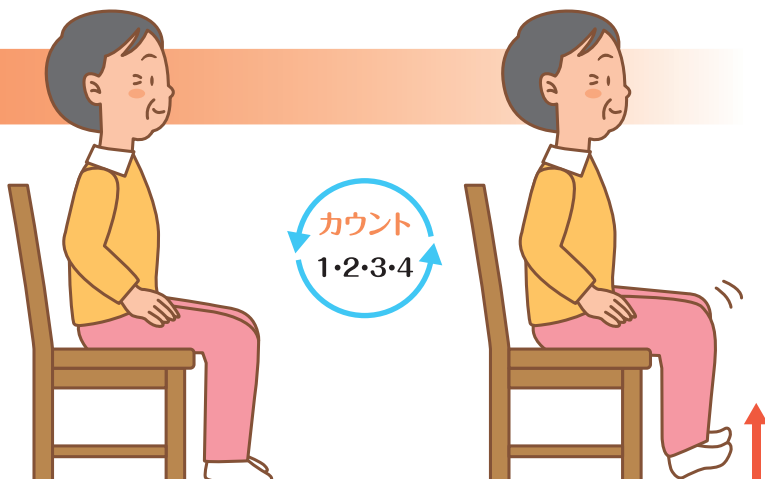
① かかと上げ (座位)

つま先を支点にして、
かかとを上を引き上げる



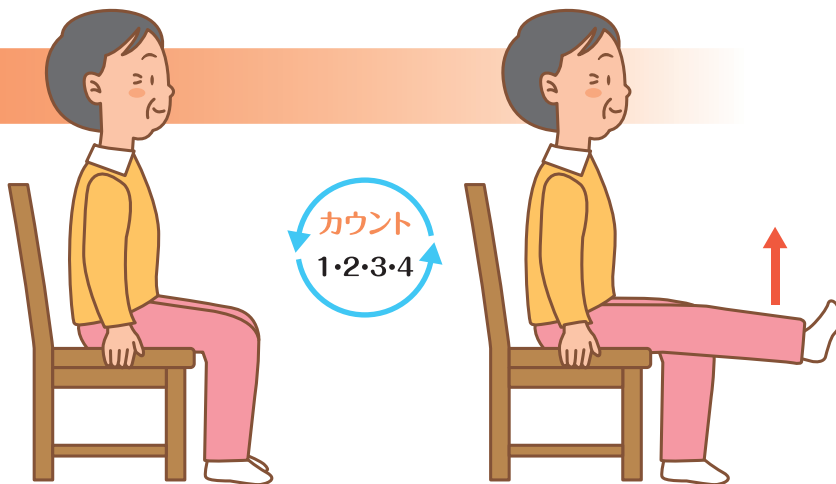
② つま先上げ

かかとを支点にして、
つま先をすねに向かって
引き上げる



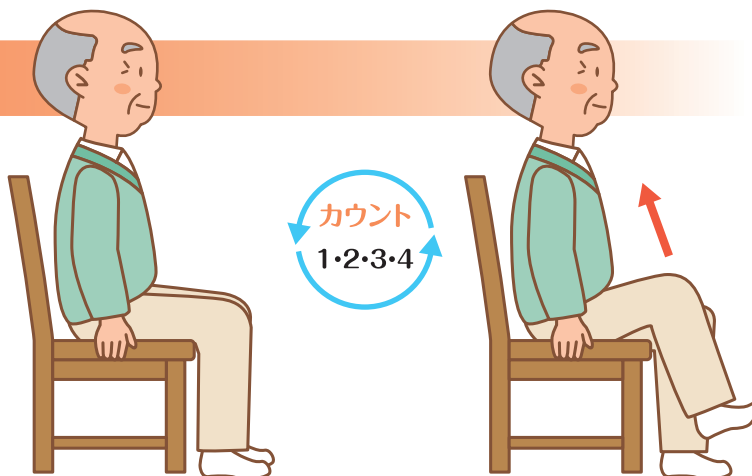
③ ひざ伸ばし

つま先を上に向け、
太ももに力を入れながら、
片足ずつひざを伸ばしていく



④ もも上げ

- ①手をいすの座面に置き、
体を安定させる
- ②ひざを胸につけるように、
片ひざずつ上げる



①～④の運動は、立ち座り・階段の昇降・転倒予防に必要な下半身の力を強くします。

⑤ かかと上げ（立位）

- ①足を腰幅に開く
- ②いすの背もたれに手を置き、体を支える
- ③つま先立ちするように、かかとを上へ引き上げる
- ④ゆっくりとひざを伸ばし、元の状態に戻す

しっかりとした
歩き方に必要な
ふくらはぎの力を
強くします。



⑥ 足の後ろ上げ

- ①足を腰幅に開く
- ②いすの背もたれに手を置き、体を支える
- ③ひざが曲がらないように、片方の足をまっすぐに後ろに上げる
- ④ゆっくりと足を元の位置まで戻す

正しい姿勢や
バランスに必要な
お尻・背中の筋肉を
強くします。



4. 3 老化を防ぐ鍵は バランスの良い食事であり ～低栄養の予防～

粗食のほうが健康にいい…とっていませんか。

一般に「食事に気をつける」というと、「生活習慣病予防」のために「食事はひかえめに」「肉や卵はあまり食べない」と考えがちですが、高齢期からは、今までとはちがった視点が必要です。「病気」のみに目を配るのではなく、誰にでも起こる「老化」をいかに遅らせるかがポイントになります。

特に 75 歳以上になると、体や心の衰えが急に進むので、その時に「全身の栄養状態が悪い＝低栄養状態」であると、介護が必要な状態におちいりやすくなります。

65 歳からは、やせた人のほうが注意が必要です。

自己チェックしてみましょう！

老化を防ぐ鍵はバランスの良い食事であり

BMI 早見表

BMI 20未満 …やせ

BMI 25以上 …肥満

【BMI の計算方法】

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

体重の変化は、健康状態を
チェックする方法の1つです。
右の表で、現在の身長と体重
から体格指数 (BMI) を確認
してみましょう。
身長と体重が変わったところ
の数字があなたの BMI です。

身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	23	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	19	20	22	24	26	27	29
170cm	12	14	16	18	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	17	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	16	17	19	20	22	23	25

20 未満の方は…



低栄養状態のリスクあり！

低栄養とは、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉などをつくるたんぱく質が不足した状態のことをいいます。

低栄養状態が続くと筋力が減少し、介護が必要な状態におちいりやすくなります。

『**低栄養を防ぐためのポイント**』を確認し、食生活を見直しましょう。

20 ~ 24 の方は…



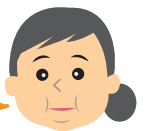
6 か月間で
2 ~ 3 kg の
体重減少が…

あり！

なし！

20 ~ 24 の方は 今の体重を維持しましょう！

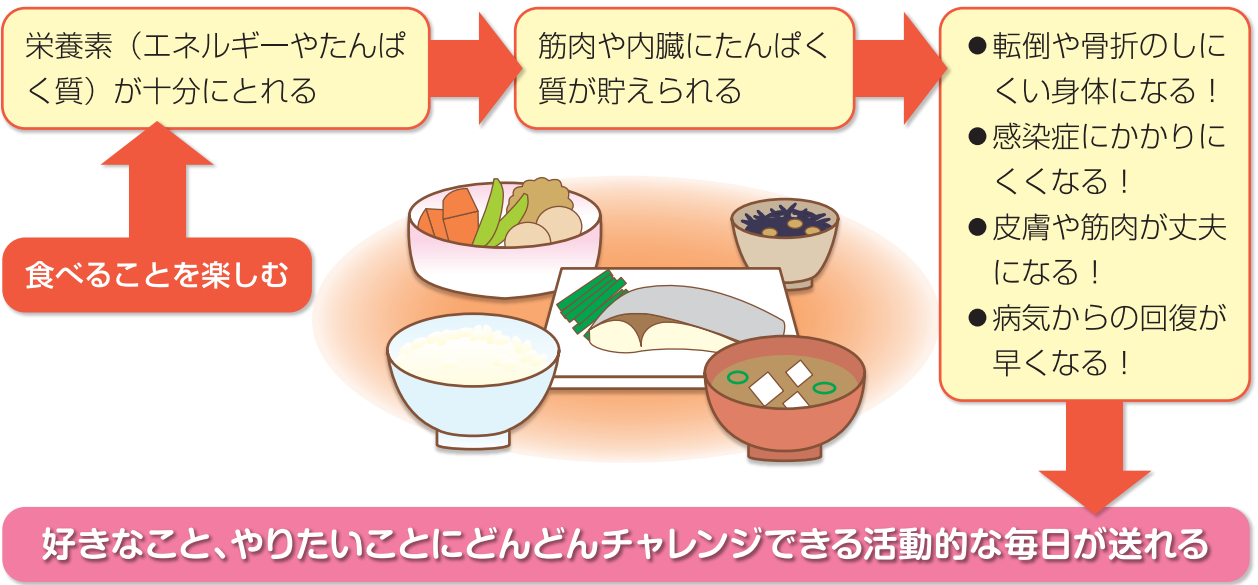
25 以上の方は…



血圧や血糖値に注意し、今より体重が増えないようにしましょう。
持病のある方は主治医に相談しましょう。



低栄養を予防し「食べることを楽しむ」ことで みなさんの生活はどうなるのでしょうか？



低栄養を防ぐためのポイントは？

※持病のある人は医師に相談しましょう。

ポイント 1 日 10 品群からまんべんなく食べる

1 できるだけ多様な食材をバランス良く食べよう。主食・主菜・副菜の食事が理想！

卵 <input type="checkbox"/>	海藻 <input type="checkbox"/>
緑黄色野菜 <input type="checkbox"/>	いも <input type="checkbox"/>
果物 <input type="checkbox"/>	油脂 <input type="checkbox"/>
牛乳・乳製品 <input type="checkbox"/>	大豆や大豆製品 <input type="checkbox"/>
肉類 <input type="checkbox"/>	魚介類 <input type="checkbox"/>

毎日きちんととれているか
チェックしてみましょう

ポイント 2 たんぱく質をしっかりとる

肉や魚、卵や大豆製品など様々な食品からたんぱく質をとろう！
肉や魚などに偏らないことがポイント！
カルシウム不足にも気をつけて。

ポイント 3 栄養をしっかりとる食べ方を

食欲がない時は、おかずだけでも食べよう。1日3食が基本。
一度にたくさん食べられないときは、間食で補おう！

ポイント 4 水分を十分にとる

食事のときに水分をとるようにしよう。
朝起きたとき、入浴の前後、寝る前などにも水分をとる習慣を持とう。

ポイント 5 食欲を増やすための工夫を

運動や趣味、社会参加など、活動的に行動しよう！
食べることを楽しむ工夫も大切。

5. は 歯と口のお手入れ、入念にしていますか ～口腔機能の向上～

口の働きは、『食べる』『話をする』など、とても重要です。
 口の健康を守ることは、全身の健康につながります。



●あなたの「お口」の状態は？自己チェックしてみましょう！

- | | |
|--|---|
| 1. <input type="checkbox"/> 半年前に比べて固いものが
食べにくくなった | 2. <input type="checkbox"/> お茶や汁物等でむせることがある |
| | 3. <input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる |

ひとつでも当てはまる場合は要注意!!

年をとると、口のまわりの筋肉が衰え、唾液も減り、『食べる』『飲みこむ』機能が低下します。
 そのため歯や歯ぐきなどを清潔にして、口の健康を守ることが重要となります。

高齢期は口の中の状態が変化するため、口腔ケアに取り組みましょう

歯周病のある人は糖尿病
になりやすい

かみ合わせのよい人ほど
運動能力が高い

かみ合わせのよい人ほど
下肢の骨密度が高い

口腔内の状態が悪いと
食欲がなくなり、低栄養
になりやすい

アルツハイマー型認知
症は、歯のない人や入
れ歯の人に多い

口腔内の細菌が誤嚥性
肺炎※の原因になる



歯のない人に寝たきり
の人が多い

健康な口

- 食事がおいしく食べられる
- 口臭がなくなる
- 会話が增える
- 脳が活性化する
- 身体機能が回復する
- 誤嚥性肺炎※が予防できる

※誤嚥性肺炎：口の中の細菌が食べ物や唾液とともに誤って肺に入ってしまう起こる肺炎

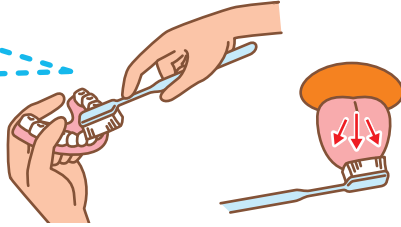
口の中で気になることがあれば…
 まずはかかりつけ歯科医に相談をしましょう。

● 口の働きの低下を防ぐためのポイントは？

① 口の中をきれいにしましょう！

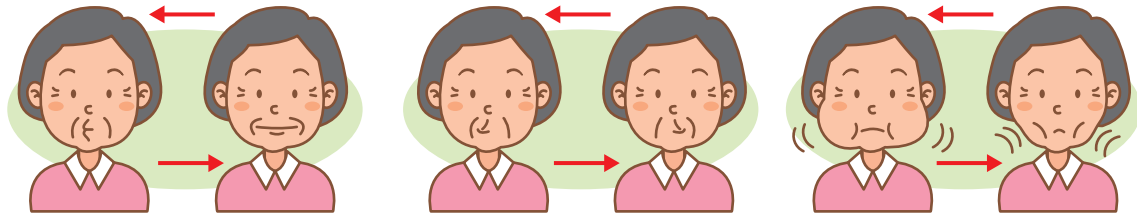
歯や入れ歯だけでなく、舌・歯ぐきもきれいにしましょう。

入れ歯は表も裏も磨きましょう。入れ歯洗浄剤を使うと、除菌や漂白効果があります。



舌の中腹から、先端に軽くかき出すようにやさしく動かします。

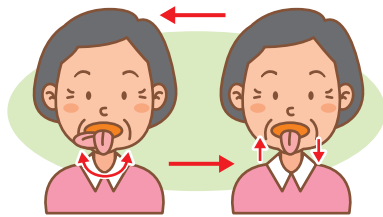
② 口をうまく動かすための運動をしましょう！



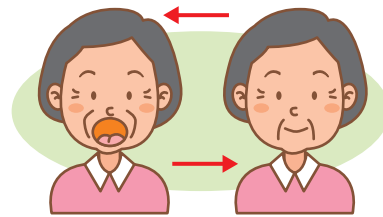
唇を突き出します。次に横に引きます。

唇をすぼめたまま、左右に動かします。

頬をふくらませます。次にすぼめます。



舌を突き出し、先の方を左右上下に向かって動かします。



口を大きく開けます。次にしっかりと閉じます。

③ 唾液腺マッサージをしてみましょう！

マッサージする位置を確認してから始めましょう。

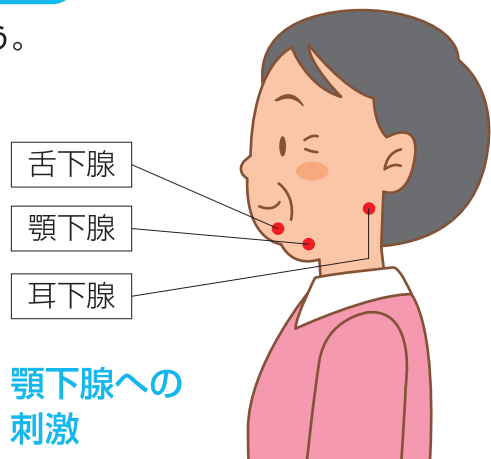


耳下腺への刺激

人さし指から小指までの4本の指をほおにあて、上の奥歯のあたりをうしろから前にむかってまわす。(10回)

舌下腺への刺激

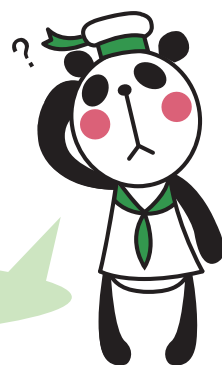
両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押す。(10回)



顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

6. に 認知症にならないために 脳の力を鍛えましょう ～認知症予防～



みなさんは、最近こんな実感はありませんか？

●自己チェックしてみましょう！

- 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされる
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができない
- 今日が何月何日かわからない時がある

ひとつでも当てはまる場合は要注意!!

年をとってくるとだれでも「もの忘れ」はできます。
しかし、年相応の「もの忘れ」と認知症の「もの忘れ」にはこんな違いがあります。

年相応の「もの忘れ」

- 体験の「一部」を忘れる
 - 家族や知人の名前が思い出せない
 - 「何を食べたか」思い出せない
- もの忘れの自覚がある

認知症の「もの忘れ」

- 体験「全体」が抜け落ちる
 - 家族や知人自身のことを忘れる
 - 「食べたこと自体」を忘れる
- もの忘れの自覚がない

認知症を予防するポイントは？



「高血圧」「脂質異常症」 「糖尿病」などの生活習慣病を放置しない

生活習慣病が誘因となって脳血管障害になり、「脳血管性認知症」になる場合があります。持病をコントロールし、悪化させないことが大切です。

運動をこころがける

活発な運動習慣のある人は認知症の発症率が低いことがわかっています。散歩やラジオ体操など、適度に体を動かすことを習慣づけましょう。

日常生活を活発にする

社会の動きに関心を持ち、趣味やボランティアなどに積極的に参加しましょう。

頭の体操クイズ

口という字に2筆加えて漢字を作ってみましょう。答えは次ページ！

●脳を鍛えよう!! キーワードは3つ!
『記憶力』『注意力』『計画力』

1日前の日記を書く

記憶力

昨日あったことを思い出そうとしたり、自分の行動を忘れないように意識したりすることで脳が鍛えられます。

慣れてきたら、2 日前の日記に挑戦したり、お友達と交換日記をしてみたりしてもいいですね。



2つのことを同時にする

2 つのことを同時にするには、手順を考えたり、2 つのことに注意を配りながら進めたりしなければならないので、脳が鍛えられます。2 つの料理を同時に作ったり、掃除と洗濯をしたり、2 つの家事を同時にしてみましょう。

旅行などの計画をたてる

注意力

計画力

旅行のプランや買い物の順序、料理の手順など、目標や計画を立てて行動することでも脳が鍛えられます。

いつもと別の店で買い物することもトレーニングになります。



認知症は病気です。早期の対応が大切です。
以前と違う、おかしいな?と思ったら…

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

専門医療機関は、「もの忘れ外来」「精神科」「神経科」「神経内科」「心療内科」「老年期外来」「老年内科」などになります。

◆こうべオレンジダイヤル◆

電話：262-1717 受付時間：月～金曜日 9～17時
【土日・祝日・年末年始（12月29日から1月3日）を除く】

クイズの答え

田・目・四・只・古・囚・石・旦・旧・占・申・由・白・甲・右・兄・加・叶・句・召・叱・叩・号・史・可…