

# シニアのための 元気づくりブック



# 目次

はじめに.....	7
第1章 これからの元気づくり.....	9
お住まいの地域の現状.....	10
第2章 介護予防とは.....	13
1. 介護予防とは.....	13
2. 高齢期に抱える課題.....	16
「フレイル」という言葉を知っていますか？.....	17
自分でできるフレイルチェック.....	21
3. 介護予防に取り組みましょう.....	23
4. 自分の心身の状態を知りましょう！.....	25
第3章 口腔に関する基礎知識.....	29
1. 口の中を清潔にしましょう！.....	31
2. 唾液は大切です！.....	33

3. 噛む力を維持しましょう！ .....	35
4. 飲み込む力を維持しよう！ .....	40
第4章 栄養に関する基礎知識.....	48
1. バランスのよい食事をとろう！ .....	50
2. たんぱく質と筋肉の関係を知ろう！ .....	52
3. 体重の変化に気づこう .....	54
4. 水分を意識してとろう .....	55
〈コラム〉 .....	56
活動量と栄養（エネルギー量とたんぱく質量） .....	57
フレイル予防に大切な栄養素.....	58
続けるためのひと工夫.....	59
第5章 運動に関する基礎知識.....	61
1. バランスの良い食事をとりましょう！ .....	63
2. 良質な睡眠をとりましょう！ .....	64
3. 日々の生活を活動的にしましょう！ .....	65
4. 運動の種類とやり方を理解しましょう！ .....	69

第6章 うつ予防に関する基礎知識.....	78
1. 生活リズムを整えましょう！ .....	81
2. ストレスをためない工夫をしましょう！ .....	83
3. 外出しましょう！ .....	85
4. コミュニケーションをとりましょう！ .....	88
第7章 認知症の予防に関する基礎知識.....	91
1. バランスのとれた、規則正しい食事をしましょう！ .....	94
2. 良質な睡眠をとりましょう！ .....	95
3. 活動的な生活と運動をしましょう！ .....	96
4. 外出（社会との関わり） .....	97
第8章 きこえ（難聴）に関する基礎知識 .....	100
1. 難聴の原因を知りましょう！ .....	101
2. 難聴は認知症やうつ病を引き起こす！？ .....	103
3. 難聴は早期発見が大事です！ .....	104
4. 補聴器を正しく使いましょう！ .....	105

第9章 お薬に関する基礎知識.....	107
1. 薬を正しく飲みましょう！.....	108
2. お薬手帳を使いましょう！.....	113
3. 薬を増やさない努力をしましょう！.....	115
4. 薬剤師に相談しましょう！.....	117
〈コラム〉.....	118
「ジェネリック医薬品」ってなに？.....	119
健康食品、サプリメントはお薬??.....	121
市販薬を使用するか？それとも病院を受診すべきか？.....	122
自分の体と向き合う（健康と病気）.....	124
薬局や病院受診の時は、こんなことを伝えるとよい.....	125
最近、体調がよくない。もしかして副作用？.....	126
医療費の問題（ポリファーマシーと残薬）.....	127
毎年、健康診断を受けましょう！.....	128
「眠り」について.....	129
睡眠薬との向き合い方.....	130

第 10 章 介護予防は身近な地域から.....	132
1. 社会参加を通じた介護予防 .....	133
(1) 社会参加の効果 .....	134
(2) 身近な地域でできる介護予防.....	136
あとかき.....	138

元気づくりブックは  
ぼくと一緒に  
ご案内します



健康寿命のばすぞう

くるめ地域支援センター考案キャラクター

## はじめに

いつまでも健康に、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けたいというのは、すべての方の願いであると思います。そのためには、自分の努力で健康を維持することが重要ですが、それを支援する専門家の存在も重要です。

健康づくり（介護予防）には、当事者が**主体的**に取り組むことが大切といわれています。**主体的**とは「やるべき事が決まっていないが、状況に応じて自分の意志で行動するさま」といわれています。**自主的**とは「やるべき事が決まっており、他から干渉されなくても自分から進んで行動するさま」といわれております。専門家に教えてもらったことを、そのまま日々繰り返す（**自主的**）だけでなく、自分の体調や環境にあわせて取り組み内容を調整したりする（**主体的**）ことが大切です。自分で解決できないと判断した時に、専門家に相談することも**主体的**な行動です。**主体的**に取り組むためには、ある程度自分で判断できる力が必要ですので、専門家の持っている知識や経験を、自分の判断材料になるように、分かりやすく伝えることが大切です。

今回のテキスト作成にあたっては、福岡県筑後地域で活動されている専門職の皆様に、ご協力をいただきました。専門職の皆様と打ち合わせをし、「このテキストを手にとられる皆様が、大事なことを分かりやすく理解し、今の自分の状態を知り、自宅でも取り組める内容にしよう」という趣旨で作成をすすめました。

市町村等で開催される健康講座や、地域における介護予防の取り組みの場、自宅での日々の実践など、様々な場面でこのテキストが利用され、地域の皆様の健康づくりの一助になることを願っております。

2021年4月1日

福岡県筑後地区介護予防支援センター

# 第1章

## これからの元気づくり

健康で生き生きとした生活を送り続けるためには、日常生活を送ることができる力を維持・向上させ、健康の保持と病気の予防に取り組むことが重要になってきます。また、家族や地域の方々との関わりを大事にすることが認知症予防になります。健康寿命延伸のため、自分自身には何ができるか？一緒に考えていきましょう。



## お住まいの地域の現状

### 1. 高齢者人口・高齢化の状況と将来推計

総人口のうち高齢者(65 歳以上)が占める割合は年々上昇しています。

【表1】

	( ) 年	( ) 年	( ) 年
65 歳以上 高齢者人口 (割合)	( ) 人 ( %)	( ) 人 ( %)	( ) 人 ( %)
75 歳以上 高齢者人口 (割合)	( ) 人 ( %)	( ) 人 ( %)	( ) 人 ( %)

資料)

【表2】

	男性	女性
※健康寿命		
平均寿命		

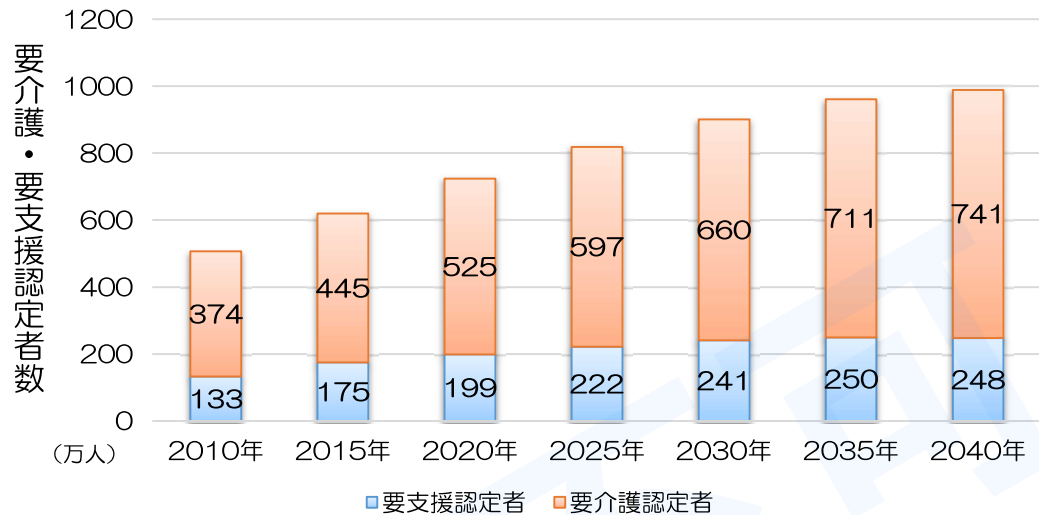


※健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。

引用：厚生労働省

## 2. 要介護認定者数【65歳以上】

【グラフ 1】



(出典) 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成29年推計)」、総務省「人口推計(平成28年)」、厚生労働省「平成27年度介護給付費実態調査」統計表第3表 平成27年11月審査分より経済産業省作成

グラフ 1 を見てもわかるように、要介護認定を受けている高齢者の数は年々増加しています。今後も高齢者数の増加に伴い、要介護認定者数が増加することが予測されます。

### 3. 介護が必要になった主な原因

介護が必要になった原因で、最も多いのは表3で示した通りです。高齢になり活動量が減少することで、日常生活を送る力が低下し、介護が必要な状態になるという悪循環になっているといえます。元気なうちから介護予防を行うことが大切です。

【表3】 下記から選んで記入してください。

1位

2位

3位

調べて記入した日：      年      月      日

脳卒中（脳出血・脳梗塞）

心臓病

転倒・骨折

関節の病気（リウマチ等）

高齢による衰弱



## 第2章 介護予防とは

### 1. 介護予防とは・・・

「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義されています。

引用：厚生労働省



介護保険法第4条でも、国民の努力義務として「**健康の保持増進に努めるよう**」述べられています！



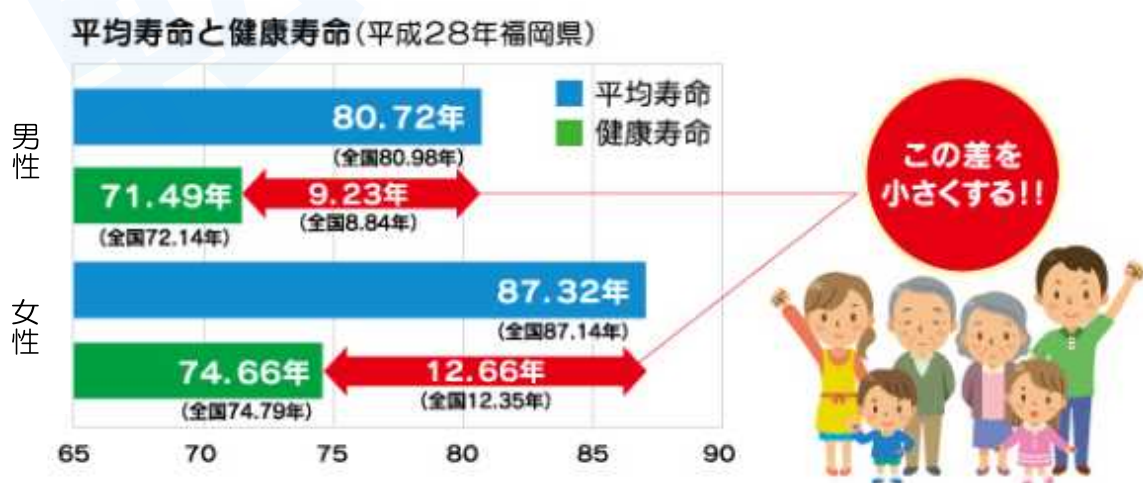
健康寿命のばすぞう  
くろめ地域支援センター  
考案キャラクター

## 介護予防の目的は何でしょう？

介護予防の目的は、皆さんが「**健康**な人生」を送ることです。  
それでは、**健康**とはどういうことでしょうか？

世界保健機関（WHO）によると、「健康とは、『病気ではない』とか、『弱っていない』ということではなく、**肉体的**にも、**精神的**にも、そして**社会的**にも、**すべてが満たされた**状態である」と宣言しました。

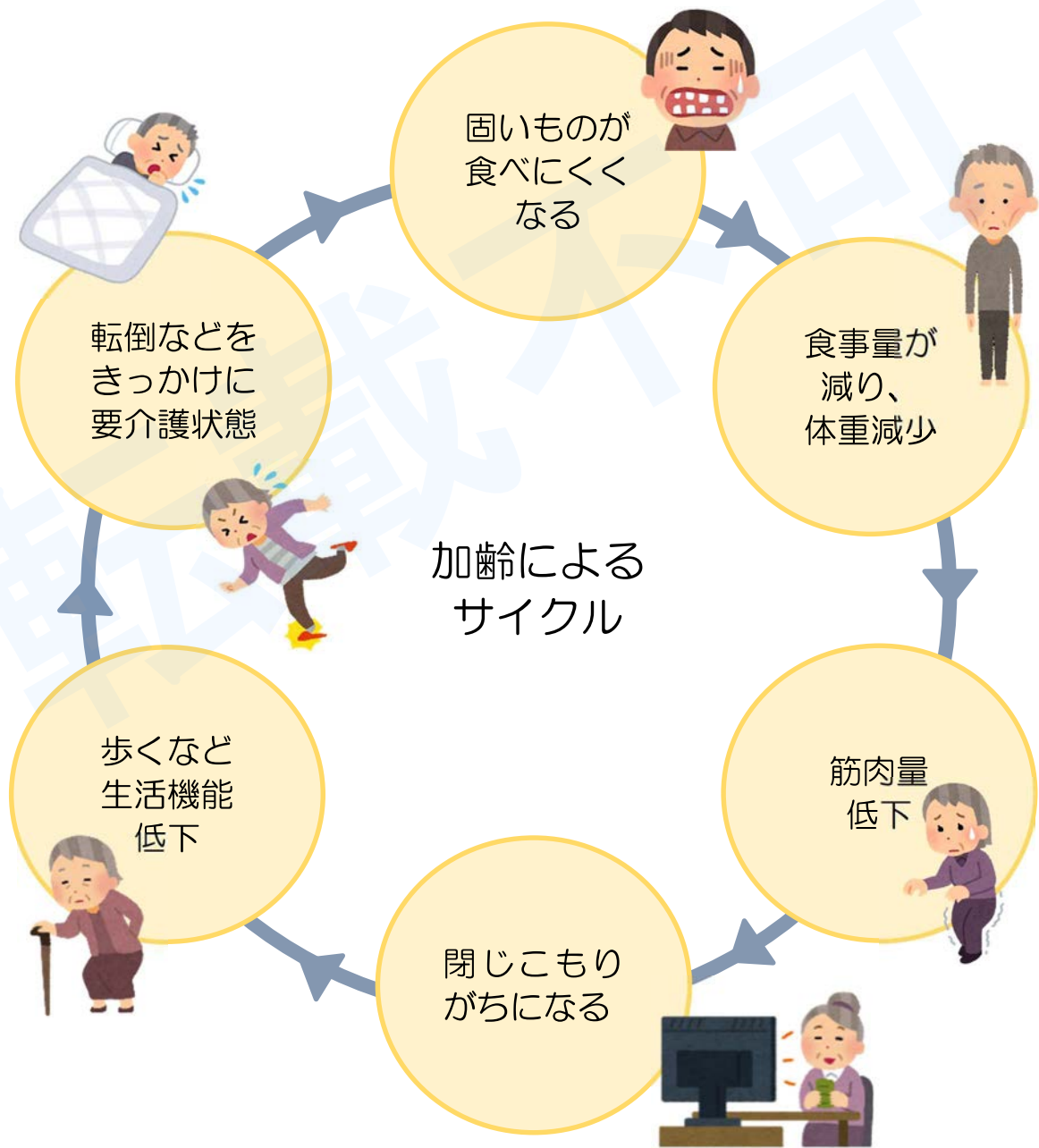
日本は世界に冠たる長寿国です。男性も女性も平均寿命は80歳を超え、90歳に届こうとしています。「人生100年時代」も現実味を帯びてきました。しかし、健康寿命には、まだまだ課題は多いようです。健康寿命とは「健康に問題がない状態で生活できる期間」とされています。日本人は健康寿命と平均寿命に10年程度の差があります。つまり、亡くなるまでの約10年は、健康に問題があり、生活が制限された状態にあることを意味しています。介護予防とは「**健康寿命を延ばす**こと」と言い換えることができます。



出典：福岡県だより（令和2年3月号）

## 2. 高齢期に抱える課題

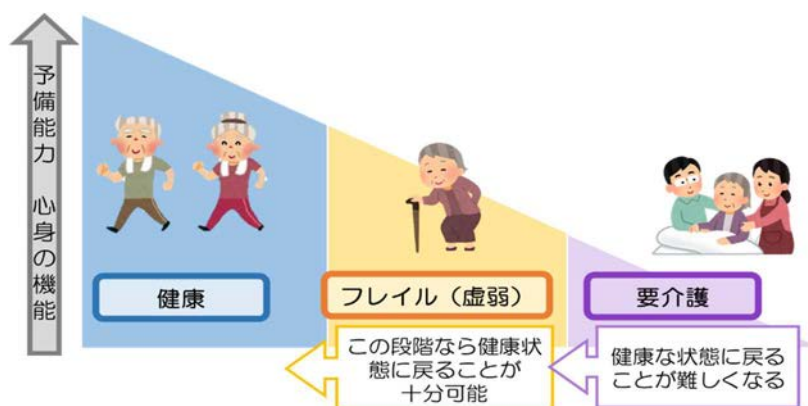
介護予防は、運動、栄養、社会参加、環境整備に取り組むことで、自分自身で日常生活を送る力を向上し、地域社会活動に参加し、一人ひとりが、生きがいをもって楽しく生活することが重要になります。



## 「フレイル」という言葉を知っていますか？

介護予防において、最近「**フレイル**」という言葉が使われていますがご存じですか？「フレイル」とは、英語の frailty（読み方：フレイルティ）の日本語訳である「**虚弱**」を意味します。2014年に生まれた比較的新しい言葉（造語）です。フレイルは分かりやすく言うと「**加齢により心や体が老い衰えた状態**」といえます。

フレイルには2つの特徴があります。1つは、「フレイルの人は**要介護になりやすい**」ということ。もう1つは、「フレイルの人に適切な対応をすると、**健康な状態に戻ったり、要介護になることを防いだり**できる」ということ。つまりフレイルは、健康な人生に進むか、そうではない人生に進むかの**分岐点**といえます。



## フレイルには 3 つの側面があります

身体的側面、精神・心理的側面、社会的側面です。この3つ、どこかで聞いたことがないですか？そうです。冒頭で世界保健機関（WHO）が宣言した「健康」の定義に似ていますよね。世界保健機関（WHO）の言葉を借りると、「フレイルとは、身体的状態、精神・心理的状态、社会的状態のいずれかが満たされていないために、何かがきっかけで要介護になる可能性が高い状態」といえます。また、□のフレイルというものがあり、先ほどの3つの側面と互いに影響し合っ

て、人を「健康ではない」状態に追いやっていくのです。



国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

『地域におけるフレイル予防活動実践！マニュアル』より

## フレイルになるきっかけ

「風が吹けば桶屋が儲かる」という言葉を聞いたことがあります。と思います。「風が吹けばホコリが舞って、人の目を痛めます。目が見えなくなった人は三味線業を仕事にするので、三味線が売れます。三味線はネコの皮で出来ているのでネコの数が減ります。そうするとネズミが増えて桶をかじりますので、桶の需要が増えて桶屋が儲かる。」という、一見関係ないと思われることにも影響が及ぶことの例えです。



実はフレイルにも同じことが言えます。口が弱くなる（**口のフレイル**）と、ご飯が食べられず低栄養になります。低栄養になると筋肉がつきにくくなり、動きが悪くなります（**身体的フレイル**）。動きが悪くなると生活が不活発になります。

不活発な生活をすると食欲がなくなり、さらなる低栄養になり、心も落ち込みます。心が落ち込む（**精神・心理的フレイル**）と人と関わることが億劫になります。億劫になると外出が減り、刺激が減るため認知症になりやすくなります（**精神・心理的フレイル**）。そうするとさらに外出しなくなり、閉じこもり生活（**社会的フレイル**）になります。閉じこもり生活は運動する機会もなくなるので、身体もさらに弱くなります（**身体的フレイル**）。耳が聞こえなくなる（難聴をほったらかす）ことも、人と関わることが億劫となり、心が落ち込み（**精神・心理的フレイル**）、身体も弱くなり（**身体的フレイル**）、社会から孤立する（**社会的フレイル**）…。まさにフレイル版「風が吹けば桶屋が儲かる」です。

「どうすればフレイルにならないのか？」「フレイルになったときにどうすればよいのか？」を考えることは、「健康であるためにどうするべきか？」を考えることと同じ意味があります。フレイル版「風が吹けば桶屋が儲かる」の流れをどうやって断ち切るか？が大切です。

このテキストでは、その方法を説明します。

## 自分でできるフレイルチェック

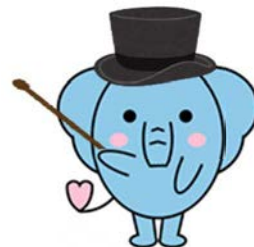
質問	回答	
意図していないのに、6ヶ月間で体重が2~3kg減った	はい 1点	いいえ 0点
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい 1点	いいえ 0点
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	はい 0点	いいえ 1点
5分前のことが思い出せますか？	はい 0点	いいえ 1点
ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがしますか？	はい 1点	いいえ 0点

3点以上：フレイルの可能性あり  
1~2点：フレイルの前段階  
0点：フレイルの可能性は低い

合計：	点
-----	---

### 今は健康でも油断は禁物！

自立して暮らしていても、気付かないうちに  
フレイルが進行しているかもしれません。  
ご用心を！！



健康寿命のばすぞう  
くるめ地域支援センター考案キャラクター

# 自分でできる口のフレイルチェック

質問	回答	
6ヶ月前と比べて、固いものが食べにくくなりましたか？	はい 2点	いいえ 0点
お茶や汁物でむせることがありますか？	はい 2点	いいえ 0点
義歯（入れ歯）を使っていますか？	はい 2点	いいえ 0点
口の乾きが気になりますか？	はい 1点	いいえ 0点
6ヶ月前と比べて、外出が少なくなりましたか？	はい 1点	いいえ 0点
さきイカやたくあんくらいの固さの食べ物を噛むことができますか？	はい 0点	いいえ 1点
1日に2回以上、歯を磨きますか？	はい 0点	いいえ 1点
1年に1回以上、歯医者に行きますか？	はい 0点	いいえ 1点
4点以上：口のフレイルの危険性が高い	合計：      点	
3点：口のフレイルの危険性あり		
0～2点：口のフレイルの危険性は低い		

口の中の健康は、**体全体の元気の源**です！



健康寿命のばすぞう  
くろめ地域支援センター  
考案キャラクター

### 3. 介護予防に取り組みましょう



#### ①個人で行う：「自助」

自助とは、自分のことは自分ですることで、自らの健康管理、介護予防に努めることです。自分が主体となり、自身を大切にしながら生活を行うという心構えと活動が介護予防には最も大切です。

#### ・介護予防のポイント



様々な要素が関連して健康が成り立っています。ご自身の低下している分野と合わせて  
関連している項目にも目を向けて健康づくりをはじめましょう！！



## ②みんなで行う：「互助」

互助とは、家族や友人などで助け合うことです。元気なうちは自分自身が人を支援し、自分自身の力だけでは難しい時は、地域住民及び家族や友人と支え合う「互助」が必要となります。

例：



公民館などの集いの場で行われている活動や地域イベント、見守りなどの地域活動に参加することも**健康づくりへの第1歩**です！



## 4. 自分の心身の状態を知りましょう！

あなたは自分の心身の状態を知っていますか？

基本チェックリストを活用することによって、自分はどんな介護予防に取り組みばよいか知ることができます。チェックを行い、それぞれの項目で「該当あり」と生活機能の低下がみられた場合には、その後の1年間で要支援・要介護状態になる可能性が高いため、それぞれの項目のページを見て、介護予防に取り組みましょう。

氏名		基本チェックリスト	
No.	質問項目	該当	備考
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい 1. いいえ	
2	日用品の買物をしていますか	0. はい 1. いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ	
4	他人の害を妨げていますか	0. はい 1. いいえ	
5	家族や友人の相談をしていますか	0. はい 1. いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたって昇っていますか	0. はい 1. いいえ	
7	椅子に座った状態から両もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい 1. いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	0. はい 1. いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	0. はい 1. いいえ	
11	6か月間で2-3kg以上の体重減少がありましたか	0. はい 1. いいえ	
12	身長	0. はい 1. いいえ	
13	半年前に比べて強いものが食べにくくなりましたか	0. はい 1. いいえ	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	0. はい 1. いいえ	
15	口の渇きが強くなりましたか	0. はい 1. いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ	
17	隣家と比べて外出の回数が増えていますか	0. はい 1. いいえ	
18	知り合いから「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると責められますか	0. はい 1. いいえ	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることができますか	0. はい 1. いいえ	
20	今日が何月何日かわからない物がありますか	0. はい 1. いいえ	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	0. はい 1. いいえ	
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやっていたことが楽	0. はい 1. いいえ	
23	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	0. はい 1. いいえ	
24	(ここ2週間) わけもなく落ちたようを感じる	0. はい 1. いいえ	
25	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	0. はい 1. いいえ	

(注) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) の2乗 (BMI) が18.5未満の場合は該当とする。

## 基本チェックリスト

No.	質問項目	回答：いずれかに○をお付けください	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長            cm      体重            kg      (BMI =            ) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

(注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) が 18.5 未満の場合に該当とする

①	No.1～20 までの 20 項目のうち 10 項目以上に該当	(複数の項目に支障)
②	No.6～10 までの 5 項目のうち 3 項目以上に該当	(運動機能の低下)
③	No.11～12 の 2 項目のすべてに該当	(低栄養状態)
④	No.13～15 までの 3 項目のうち 2 項目以上に該当	(口腔機能の低下)
⑤	No.16～17 の 2 項目のうち No.16 に該当	(閉じこもり)
⑥	No.18～20 までの 3 項目のうちいずれか 1 項目以上に該当	(認知機能の低下)
⑦	No.21～25 までの 5 項目のうち 2 項目以上に該当	(うつ病の可能性)

出典：厚生労働省

## 基本チェックリストからわかること

### 質問1～5「生活全般」

日々の暮らしが活動的なものかどうか分かります。活動的な暮らしは、こころとからだを元気にしますが、生活の中で活動性が少なくなると要注意です。

### 質問6～10「運動」

身体（運動）機能の低下分かります。足のカヤバランス能力が低下することで移動能力（歩く力）の低下につながります。

### 質問11～12「栄養」

体重の変化をみることで、栄養状態分かります。短期間の体重減少は要注意です。

### 質問13～15「歯・口」

口は健康の番人です。口の機能が低下すると、栄養状態が悪くなり、筋力などの身体機能も低下します。介護予防は口から始まるといっても過言ではありません。

### 質問16～17「外出」

運動

こころ

外出すると活動的な生活になるとともに、人とのつながりが維持されます。家に閉じこもる時間が増えると要注意です。

### 質問18～20「もの忘れ」

認知

認知症の兆候の一つです。運動や人とのつながりが認知症への進行を予防すると言われています。

### 質問21～25「こころ」

こころ

人は、こころが元気でなければからだは動きません。「充実感がない」「楽しくない」「おっくうに感じる」「自分に自信がない」「疲れる」などと感じる場合は要注意です。

現在の自分の生活や心身の状態について確認を行うことが  
できましたか？

## 第3章

### 口腔に関する基礎知識

皆さんに知って欲しいこと

**健康の始まりは口にあります！！**

「食べる」「話す」「笑う」「呼吸する」など、私たちが生きていく上で重要な役割を果たしているのが口です。

とくに「食べる」ということは、しっかり噛んで唾液を出して栄養を体に取り入れるため、体を元気にする第一歩です。

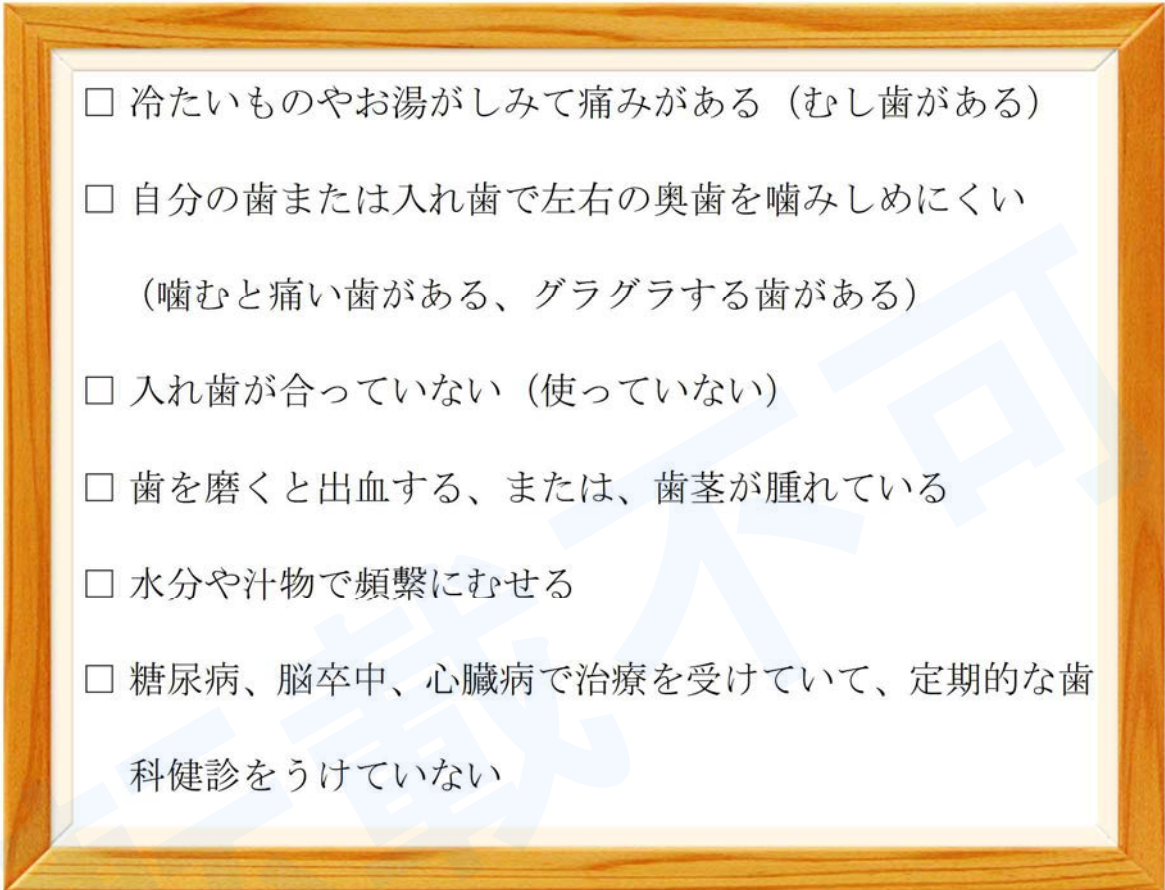


健康寿命のばすぞう

くろめ地域支援センター考案キャラクター

介護予防手帳の「**お口の健康チェックシート**」を  
チェックして自分のお口の状態を確認しましょう

次のような方は、テキストを読む前に医療機関の受診をお勧めします。

- 
- 冷たいものやお湯がしみて痛みがある（むし歯がある）
  - 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯を噛みしめにくい  
（噛むと痛い歯がある、グラグラする歯がある）
  - 入れ歯が合っていない（使っていない）
  - 歯を磨くと出血する、または、歯茎が腫れている
  - 水分や汁物で頻繁にむせる
  - 糖尿病、脳卒中、心臓病で治療を受けていて、定期的な歯科健診をうけていない

## 大切な4つのこと

1. 口の中を清潔にしましょう！
2. 唾液は大切です！
3. 噛む力を維持しましょう！
4. 飲み込む力を維持しよう！

## 1. 口の中を清潔にしましょう！

私たちの口の中には、500種類以上の細菌が数千億個も住みついていると言われていています。口の中の清掃をちょっとでも怠ると、細菌は爆発的に増殖し、歯や歯茎の病気になります。

また、口の中に限らず、全身においてさまざまな病気を引き起こします。

### 自分の口の中を知ろう！

- 歯磨きや入れ歯磨きは1日1回程度
- 口臭がある
- 舌に白や黄色の苔が付いている
- 一年以上、歯医者に行っていない

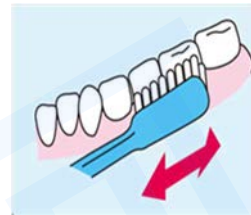
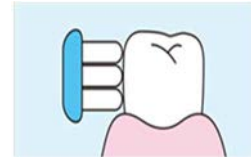
※ 1つでもあてはまる方は、このテキストをよく読んでください！

歯肉炎や歯周病、口臭などのトラブルの原因は、歯垢(しこう)です。歯垢は、細菌が集まってできたヌルヌル、ネバネバの塊です。口の中が乾燥すると歯垢が付きやすくなります。

## 実践：歯磨きと入れ歯の正しいお手入れ方法

### 磨き方

- 鉛筆を持つように軽く持つ
- 軽い力で「ちょちょ」小刻みに磨く



### 磨く場所

- 歯と歯茎の境目
- 歯と歯の間や隙間
- 奥歯のかみ合わせの溝

外した入れ歯は、乾燥を防ぐため  
水を入れた容器で保管しましょう



健康寿命のばすぞう  
くろめ地域支援センター  
考案キャラクター

### 入れ歯のお手入れ



#### 機械的清掃

ブラシでしっかり  
こすり洗い



#### 科学的清掃

目に見えない菌などを  
洗浄剤により除去

## 2. 唾液は大切です！

### 唾液の役割

- 細菌が増えるのを抑え、むし歯や歯周病を予防します
- 口の中で食べ物をまとめて、飲み込みやすくします
- 口の中の乾燥を防ぎ、口内炎を予防します
- 入れ歯の安定性を高めます

### 自分の唾液を知ろう！

唾液を作る唾液腺は、加齢とともに能力が衰えてきます

- 唇や口の中が渴いている
- 口がネバネバ、パサパサしている
- しゃべりにくい
- 舌に汚れ（舌苔）がある

※こんな症状の人は唾液が少なくなっているかもしれません

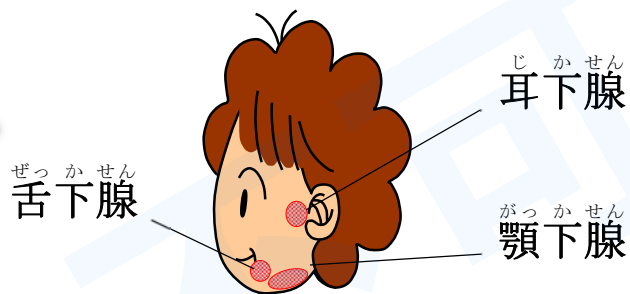
※口の中に傷ができやすい、入れ歯の安定(すわり)が悪い、味が分かりにくいなどの症状がある人は、口腔乾燥かもしれません。歯科医に相談しましょう。

## 実践：唾液腺マッサージの効果をもつめる準備

- ゆっくりしっかりよく噛み、唾液を出しましょう。
- 舌の運動をしましょう。（この章の後半でも紹介します）
- 丁寧な歯磨きをしましょう。

## 実践：唾液腺マッサージ

唾液腺の位置を確認



それぞれ10回ずつ



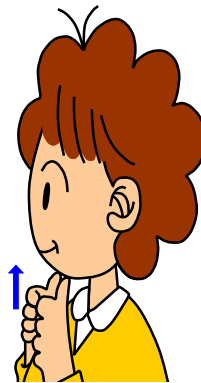
### ● 耳下腺への刺激

上の奥歯の辺りに、人差し指から小指の4本を当て後ろから前に向かって円を描くようにマッサージする。



### ● 顎下腺への刺激

耳の下の首の付け根からあごの下へ向かって、5ヶ所ほど、親指を当て1~2秒押す。



### ● 舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。

出典：(一社) 福岡県歯科衛生士会

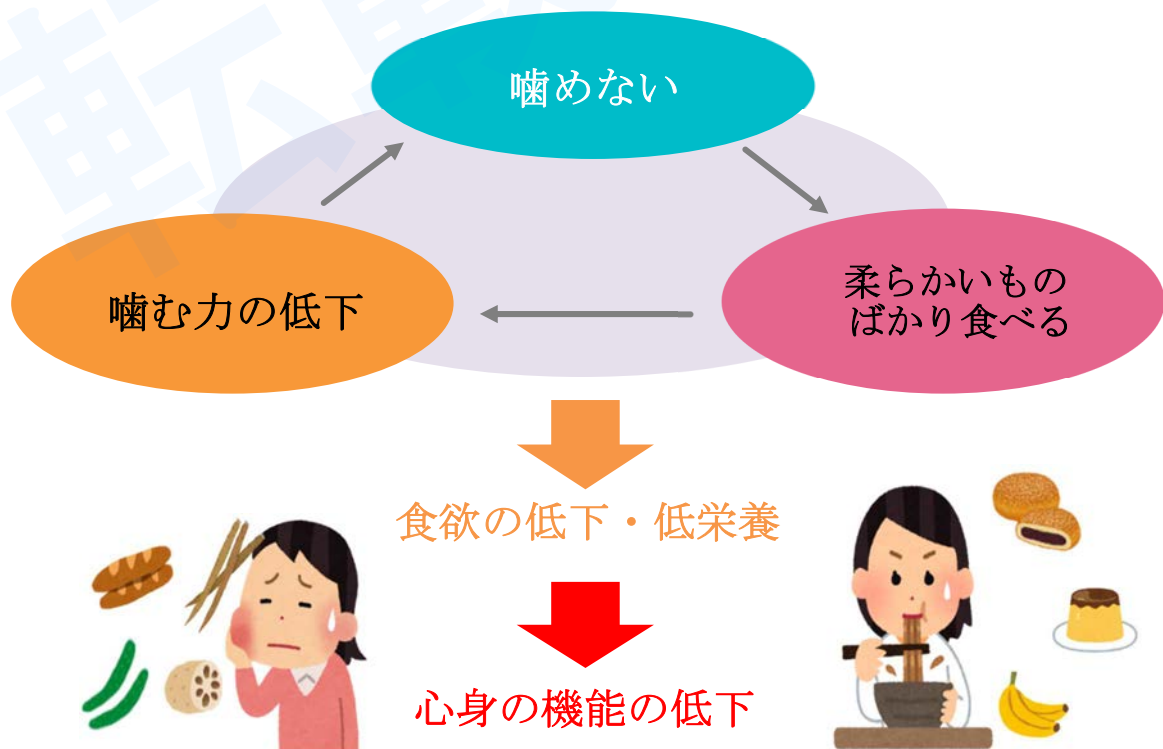
### 3. 噛む力を維持しましょう！

噛む力が弱くなると・・・

- ・ 食事の内容が偏り、栄養状態が悪くなります。
- ・ 顔の筋肉が衰え、表情に若々しさがなくなります。
- ・ 認知症になりやすくなるとも言われています。

噛むために必要なこと・・・

- ・ 噛み合う歯が揃っていること
- ・ 歯が痛くないこと（むし歯がないこと）
- ・ 入れ歯が合っていること（入れ歯の方）



## 自分の噛む力を知ろう！

- 最近、食べる速度が遅くなった
- 柔らかく食べやすい物ばかり食べている
- 食べこぼしがある
- 頬が片方ずつ膨らまない

※チェックがある方は、噛む力が低下しているかもしれません。

チェックがついた方は、次のページ以降にある「実践」をやってみましょう！



健康寿命のばすぞう  
くろめ地域支援センター  
考案キャラクター

半年前に比べて、固い物が  
食べにくくなっていませんか？

## 実践：噛ミング 30

- 毎日一品は噛み応えのある食品を食べましょう。



- 1口30回以上噛んで食べましょう

<よく噛んで食べる習慣をつけるコツ>

- 品数を増やす

- ・ ご飯 + 一汁三菜の「定食スタイル」がお勧め



- 時間をかけて食べる（20分以上）

- ・ 野菜を大きく切る、固めにゆでる、などの工夫
- ・ 両方の奥歯で噛む習慣をつける
- ・ 飲み込んでから次の食物を口に入れる習慣をつける。

- 塩分や調味料を控える

- ・ 食材本来の味を楽しむ

## 実践：唇や舌のお口の体操

### パタカ体操

- 「パ」を10回続けて発声する



パパパパ・・・

- 「タ」を10回続けて発声する



タタタタ・・・

- 「カ」を10回続けて発声する



カカカカ・・・

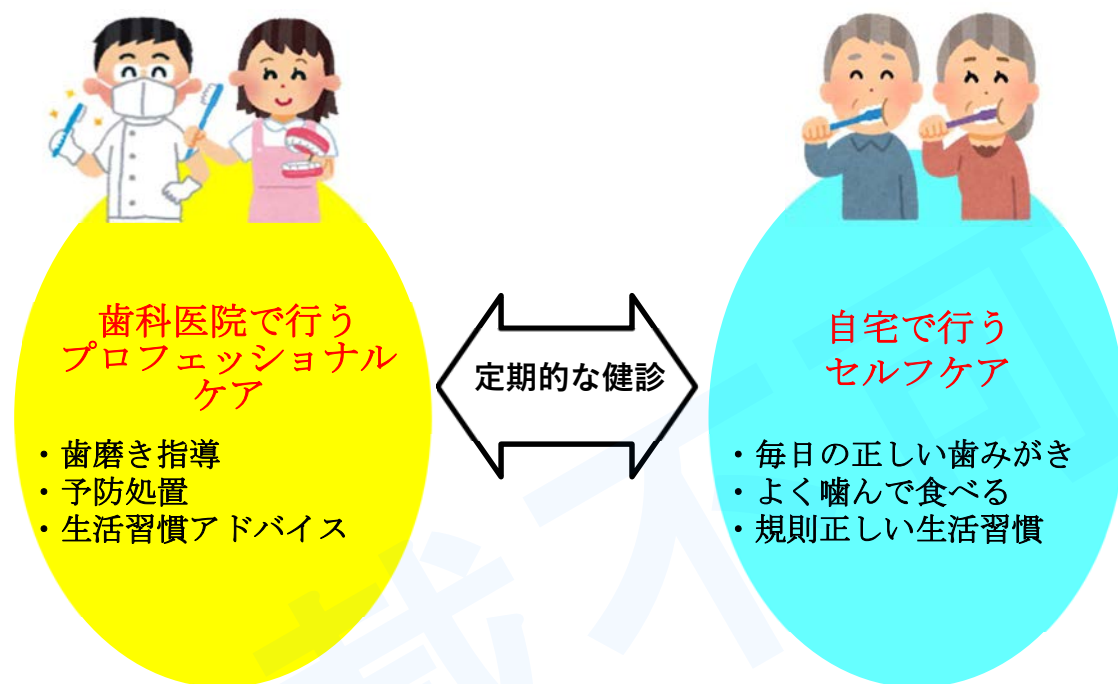
- 最後に「パタカ」を10回続けて発声する



パタカ、パタカ、  
パタカ・・・

パタカ体操で、唇・舌・頬の筋力を強くしましょう！

## 実践：定期的な歯科受診で噛める歯を保ちましょう



日々の『セルフケア』と  
定期的な『プロフェッショナルケア』の  
両方が大切です！

## 4. 飲み込む力を維持しよう！

飲み込む力が低下すると・・・

- むせやすくなります。
- 誤嚥により肺炎を引き起こしやすくなります。
- 食べ物を喉に詰めて、窒息を引き起こしやすくなります。

口や喉の構造をみると、食べ物が通過する「食道」と、空気が入り出る「気道」が分かれており、食べ物が気道に入ることを誤嚥といいます。飲み込みは、舌や口周りの筋肉がオーケストラのように協調しながら食べ物を胃へ運んでいきます。

足の筋肉が年齢とともに衰えるように、舌や口周りの筋肉も衰えていきます。円背（猫背）や姿勢の悪さも飲み込みにくさに関係します。

## 自分の飲み込む力を知ろう！

- （食事中に）咳込む・痰がからむ
- 食後に声が変わる（しゃがれた声になる）
- 食べ物や薬が飲み込みにくい、
- 口の中に食べ物が残りやすい

※1つでもあてはまる方は歯科医院にご相談ください

上のチェックにあてはまらなかった人も、次のページ以降にある「実践」をやってみましょう！



健康寿命のばすぞう  
くるめ地域支援センター  
考案キャラクター

お茶や汁物でむせることが  
ありますか？

## 実践：誤嚥や窒息を防ぐ食べ方を意識しましょう！

\*背中を伸ばして、姿勢よく食べましょう

\*食べることに専念しましょう

\*最初の一口を慎重にしましょう

\*一口の量は、少なめにしましょう

\*ゆっくり噛んで味わいましょう

\*しっかり飲み込んでから次の動作に移りましょう

\*むせたら咳払いをして出しましょう



## 実践：嚥下おでこ体操

★食事の前に行うことをお勧めします



①片手をおでこにあてて押さえる

②押さえた手の力に負けないように、首を前に曲げる（おへそを見るように）

③その状態で5秒間とめる

④これを5回繰り返す

次のような症状はありませんか？

1つでもあてはまる人は、口唇や舌など、口の機能が低下しているかもしれません。

- 滑舌が悪いと言われる
- 声が小さくなったと言われる
- カラオケが上手に歌えなくなった
- うがいの時、口元から水が漏れる

上のチェックに1つでもあてはまった人は、次のページにある「実践」をやってみましょう！

## 実践：口の体操（口の周りを鍛えよう）

### 口唇の体操



口をとがらせる

横にしっかり引く

大きく開ける

### 頬の体操

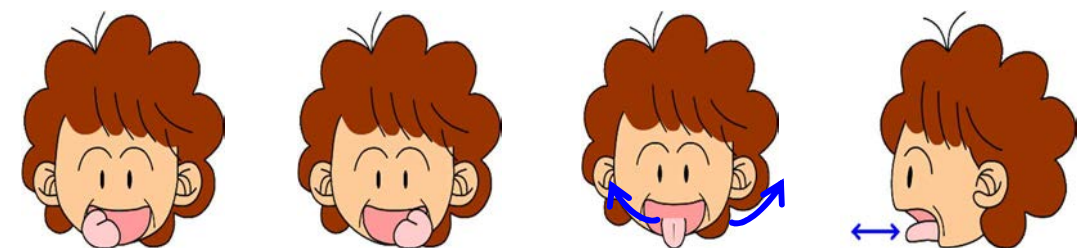


頬をふくらませ

頬をへこませ

左右交互に頬をふくらませ

### 舌の体操



舌を右に

舌を左に

舌を回す

舌を前後に

## 実践：ブクブクうがい

- 「うがい」をすることで、唇・頬・舌が鍛えられます
- ブクブクと勢いよく音が聞こえるうがいをしましょう



## 実践：歌う、話す

- カラオケは大きな声で
- 話すときはゆっくり、はっきりと



自分に合ったものを選んで、1週間やってみましょう！！

体操の種類	口唇の体操	頬の体操	舌の体操	パタカ体操
1日目( / )				
2日目( / )				
3日目( / )				
4日目( / )				
5日目( / )				
6日目( / )				
7日目( / )				

やった体操に○をつけましょう！

## オーラルフレイルチェックで自分を知ろう

オーラルフレイル（口の虚弱）はフレイル（心身の虚弱）の前段階といわれています。歯や口の働きは老化現象と深く関係するということが明らかになってきました。

「口の些細な衰え」を見逃さないようにしましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

### オーラルフレイルチェックは何点でしたか？

- 0～2点・・・ オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点・・・ オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上・・・ オーラルフレイルの危険性が高い

元気な歯や口を維持して、  
バランスのとれた食事を取りましょう！



朝食



昼食



夕食

## 第4章

### 栄養に関する基礎知識

皆さんに知って欲しいこと

**栄養が心と体の働きを支えています！**

元気な体を保つためには、運動が大事といわれています。しかし、栄養状態が悪いと、運動が逆効果になることもあります。そうすると、日々の活動が乏しくなり、心にも悪影響を及ぼします。運動の前に、栄養を見直してみましょう。



介護予防手帳の「**栄養チェックシート**」1~3をチェックして、自分に必要な栄養が足りているか確認してみましょう！  
また、「**栄養チェックシート**」4~7をチェックして、自分の食事バランスを確認してみましょう！

次のような方は、テキストを読むまえに医療機関の受診をお勧めします

- 糖尿病や高血圧などの生活習慣病がある方
- 腎臓、心臓、呼吸器などに慢性的な病気がある方

### 大切な4つのこと

1. バランスのよい食事をとろう！
2. たんぱく質と筋肉の関係を知ろう！
3. 体重の変化に気づこう！
4. 水分を意識してとろう！

中年期と高齢期では、食生活の注意点が異なります。

#### 中年期は生活習慣病予防

##### 発症しやすい病気



- 肥満
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症

#### 高齢期は低栄養予防

##### 問題点と発症しやすい病気



- 低栄養
- 心疾患
- 骨粗しょう症
- 認知症



体重減少ややせは**低栄養**の危険信号です

# 1 バランスのよい食事をとろう！

バランスの良い食事をするためには、3食欠かさず食べる  
こと、多くの種類の食材を食べることが大切です。

## 自分の栄養バランスを知ろう！

※昨日1日に食べた食材に○をつけてみましょう。

カラダをつくる	肉	魚	卵	大豆製品	牛乳や乳製品
					
	目安	毎食どれかを食べる			1日1回は食べる
	朝				
	昼				
夕					

エネルギーのもとになる	油	いも	ごはん・パン・麺	飲料
				
	目安	1日1回は食べる	毎食どれかを食べる	6~10杯
	朝			杯
	昼			杯
夕			杯	

カラダの調子を整える	海藻	果物	緑黄色野菜
			
	目安	1日1回は食べる	毎食食べる
	朝		
	昼		
夕			

○がたくさんある方は、  
バランスの良い食事がと  
れています。  
「目安」を参考に、足り  
ない食材を補うようにし  
ましょう！

### 主食（穀類）の役割



主な栄養素：炭水化物  
役割：エネルギーになる

### 主菜（肉・魚・卵・大豆）の役割



主な栄養素：たんぱく質、脂質  
役割：筋肉をつくる  
エネルギーになる

### 副菜（野菜・きのこ・海藻）の役割



主な栄養素：ビタミン、ミネラル  
食物繊維  
役割：からだの調子を整える

高齢期の食事で大切なことは、**一汁三菜**と**良質なたんぱく質**です。

**一汁三菜（主食＋汁物＋主菜＋副菜＋副副菜）**



## 2. たんぱく質と筋肉の関係を知ろう！

筋肉を増やすためには、たんぱく質の摂取が不可欠です。たんぱく質は、筋肉をつくる時の材料になります。たんぱく質をとらずに運動をすると筋肉が減ることもあり、特に高齢者では注意が必要です。

加齢や病気などで筋肉の量が少なくなり、筋力が弱くなったり身体の動きが悪くなったりすることを「サルコペニア」といいます。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



転倒・骨折などのリスク

囲めない      ちょうど囲める      隙間ができる

低い      サルコペニアの危険度      高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

## 実践：たんぱく質を増やすための工夫

ふだんのメニューに、たんぱく質を『ちょっと足し』

	○ ふだんのメニュー		◎ たんぱく質プラスメニュー	
<b>朝食</b>	トースト	+	ハム、チーズ	ハムチーズトースト
	目玉焼き			目玉焼き
	野菜サラダ			野菜サラダ
		+	ヨーグルト	ヨーグルト
<b>昼食</b>	ごはん			ごはん
	鶏ハンバーグ			鶏ハンバーグ
	酢の物			酢の物
		+	えだまめ	えだまめ
	果物			果物
<b>夕食</b>	ごはん	+	納豆	納豆ごはん
	鮭のバター焼き			鮭のバター焼き
	温野菜サラダ			温野菜サラダ
	みそ汁	+	豚肉	豚汁
<b>間食</b>	ようかん	代)	チーズケーキ	チーズケーキ
	お茶	代)	豆乳	豆乳ラテ

### 3. 体重の変化に気づこう

食事量が適正かどうかは、体重で知ることが出来ます。やせてきたら要注意です。自分のBMIを計算してみましょう。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) 身長 150.0cm、体重 45.0kg の人のBMIは  
 $BMI = 45.0 \text{ kg} \div 1.50 \text{ m} \div 1.50 \text{ m} = 20.0$

BMI早見表		体重											
		35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg
身長	140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46
	145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43
	150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40
	155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37
	160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35
	165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33
	170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31
	175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29
	180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28

やせている
  ちょうどよい
  太っている

☆目標とするBMIの範囲

年齢 (歳)	目標とするBMI
50~64 (歳)	20.0~24.9
65 歳~	21.5~24.9



低栄養状態が長期入院や寝たきりの  
 きっかけにもなります

## 4. 水分を意識してとろう

高齢者は水分補給が少ないと、水分のバランスがくずれやすく、脱水になりやすいので注意が必要です。



1日にとる水分量の目安は？・・・1日 2000ml（目安）

※水分量は体格によって異なります

2000mlってどのくらい？

一汁三菜の食事を3食とれば、約 **1000ml**



食事の時にコップ1杯の飲み物を飲めば、約 **500ml**

食事のあとにコップ1杯の飲み物を飲めば、約 **500ml**

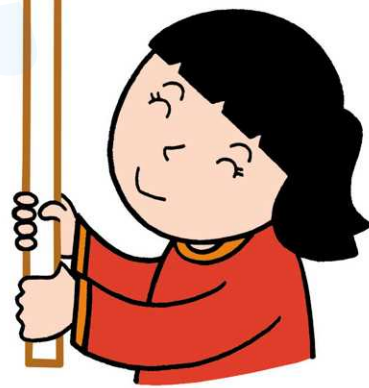


<心臓や腎臓の病気で治療を受けている方へ>

水分のとり過ぎに注意が必要です。

医師に相談しましょう。

コラム



# 活動量と栄養（エネルギー量とたんぱく質量）

必要な栄養（エネルギー量やたんぱく質量）は、同じ体格や年齢でも、身体活動レベルによって異なります。身体活動レベルが高い人は、低い人より、必要な栄養は多くなります。

身体活動量に見合った栄養摂取が大切です。

## 身体活動レベル

低い  普通  高い 

1 日中ほとんど座っている

座って過ごす子が多いが、立ち仕事、通勤、買い物、家事、軽いスポーツなどを行う

移動や立って行う仕事をしている、スポーツなど活発な運動習慣がある



必要な栄養は多くなる！

## フレイル予防に大切な栄養素



### ビタミンD

筋肉と骨の健康維持に重要な栄養素です。ビタミンDは、魚介類（一部）、卵、きのこに含まれています。10～15分の日光浴により、皮膚でもつくられます。



### カルシウム

骨をつくる栄養素です。カルシウムの摂取量が少ないと、骨が脆くなり、骨折の危険が高くなります。骨を強く保ち、骨折を予防するにはカルシウムの摂取とともに、運動による刺激も必要です。

### 分岐鎖アミノ酸（BCAA：バリン・ロイシン・イソロイシン）

筋肉を作るのに重要なアミノ酸はBCAA（バリン・ロイシン・イソロイシン）です。これらは、肉、魚、卵、大豆、牛乳など、たんぱく質の豊富な食品に多く含まれています。



## 続けるためのひと工夫

### ① あと1品に加工食品や市販惣菜を利用する



1~2品は自分で作り、後はスーパーやコンビニで販売している惣菜を加える

### ② インスタント食品に具材を加える



インスタントやレトルト食品に、冷蔵庫の野菜や果物を加えてバランスの良い食事にする

### ③ 汁物を具たくさんにする



野菜が足りないと思った時には、具たくさん汁物で足りない栄養素を補う

### ④ 外食やコンビニを利用する



単品ではなく定食を注文しましょう。野菜が多く使われている物を注文したり、たんぱく質が多い小鉢をつけたりしましょう。サンドイッチや幕の内弁当を選び、果物や乳製品を一緒につけましょう



## ⑤ 冷凍保存や作りおきを活用する

ごはん：1食ずつ、小分けして冷凍しましょう

パン：1枚ずつラップで包み冷凍しましょう。食べる時はラップをはずしそのまま焼けます。

野菜：新鮮なうちに固茹でして下ごしらえを行い、冷凍庫や冷蔵庫で保管しましょう。

常備菜：日持ちする野菜を作りおきしておく。



## ⑥ 間食を上手に摂る

「間食＝甘いもの・お菓子」ではなく、食事だけでは十分にとれない栄養素が含まれるものを選びましょう。

例：ヨーグルトやチーズなど【カルシウムを含む】

シリアルや果物・ドライフルーツ・ナッツ類【食物繊維やビタミンを含む】

プリンやアイスクリームなど【たんぱく質を含む】

## ⑦ 宅配サービスを活用する

自宅まで商品やお弁当を宅配するサービスがあります。

買い物に行けない時や、料理をする時間がない時などに活用しましょう。宅配サービスを行っているお店の情報を調べておきましょう。



高齢期の食事大切なことは**バランス**良く**3食きちんと食べる**ことです。

## 第5章

### 運動に関する基礎知識

皆さんに知ってほしいこと

**運動の効果を高める方法がある！**

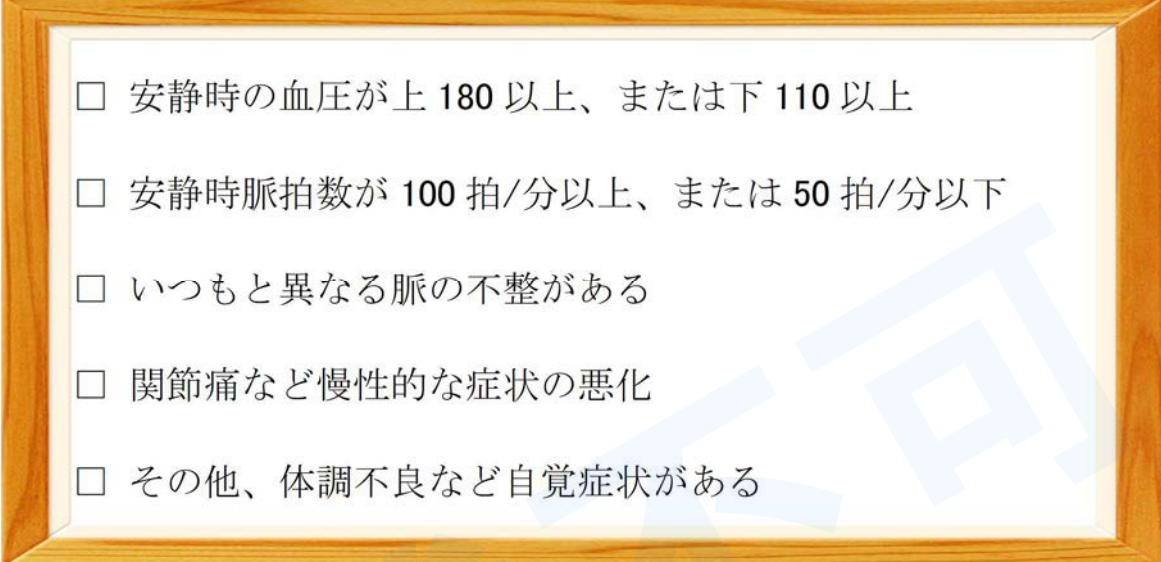
運動には色々な種類ややり方があります。そして、運動は「しない」よりも「する」ほうが良いというのは常識となっています。しかし、その効果は、運動の種類ややり方次第で大きくも小さくもなります(逆効果になることもあります)。また、運動の効果を高めるためには、運動以外に注意すべき点もあります。この章では運動の効果を上げるために大切なことを紹介します。

**基本チェックリストの6~10のチェックを行うと、運動器の機能の状態を確認できます**

健康寿命のばすぞう  
くろめ地域支援センター  
考案キャラクター



次のような方はテキストを読む前に（運動に取り組む前に）  
医療機関の受診をお勧めします。

- 
- 安静時の血圧が上 180 以上、または下 110 以上
  - 安静時脈拍数が 100 拍/分以上、または 50 拍/分以下
  - いつもと異なる脈の不整がある
  - 関節痛など慢性的な症状の悪化
  - その他、体調不良など自覚症状がある

### 大切な4つのこと

1. バランスの良い食事をとりましょう！
2. 良質な睡眠をとりましょう！
3. 日々の生活を活動的にしましょう！
4. 運動の種類とやり方を理解しましょう！

# 1. バランスの良い食事をとりましょう！

私たちは食べ物をエネルギーとして、からだを動かしたり、回復させたりしています。エネルギー不足での運動は、健康づくりの逆効果となります。



どのような食事が必要？

筋肉を増やすには「たんぱく質」、骨を強くするには「カルシウム」や「ビタミンD」などが大切です。

## 実践：栄養成分表を見てみましょう！

買い物の時に、食料品のパッケージに記載された「栄養成分表示」を見てみましょう。たんぱく質の量も記載されています。似たような商品でも、たんぱく質の量は異なります。



健康寿命のばすぞう  
くるめ地域支援センター  
考案キャラクター

詳しくは P48～「栄養の基礎知識」  
を併せてチェックしてみましょう！

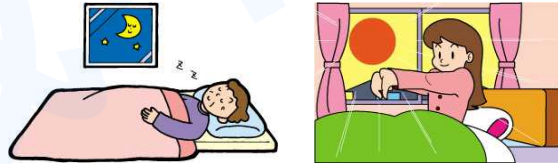
## 2. 良質な睡眠をとりましょう！

睡眠によって活動後の疲労から回復します。どんなに運動しても、バランスの良い食事を心がけても、良質な睡眠が得られなければ健康な状態は保てません。

どのような睡眠が理想？

寝る時間と起きる時間は毎日同じが理想です。

運動習慣がある人は不眠が少ないといわれています。



自分の睡眠時間を知ろう！

普段の寝る時間は・・・ 時頃

普段の起きる時間は・・・ 時頃

睡眠時間は・・・ 時間

**実践：規則正しい睡眠を心掛けましょう！**

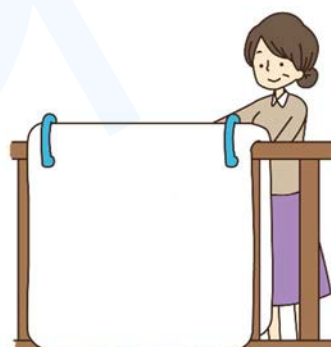


健康寿命のばすぞう  
くるめ地域支援センター  
考案キャラクター

P129 のコラム「眠りについて」も  
併せてチェックしてみましょう！

### 3. 日々の生活を活動的にしましょう！

**運動**だけではなく、**生活活動**（家事や趣味活動など）も含めた「**身体活動**」（**運動＋生活活動**）が大切です。つまり、ウォーキングや本格的な運動に限らず、家事などでからだを動かすことでも運動効果が期待できます。活発な生活を送ることがポイントです。



## 運動と生活活動を比較してみましょう

運動の種類	生活活動の種類	
	家の中をゆっくり歩く 料理、洗濯	弱い ↑ ↓ 強い
ストレッチ（柔軟体操）	ガーデニング、座って楽器演奏	
ヨガ、ビリヤード		
社交ダンス、太極拳 ボウリング	普通の速さで歩く、犬の散歩、台所仕事 電気自転車をこぐ、立って楽器演奏	
	掃除機かけ	
軽い筋トレや体操	モップかけ、床磨き、風呂掃除、草むしり	
卓球、ラジオ体操第1	自転車をこぐ、階段をゆっくり上がる	
やや速めのウォーキング		
水中歩行、ラジオ体操第2		
かなり速いウォーキング	動物と活発に遊ぶ	
	子供と活発に遊ぶ	
ゆっくりとしたジョギング		

例えば、「軽い筋トレや体操」と「風呂掃除」は同じくらいの強さです

社交ダンスや太極拳と同じ強さの生活活動は？

( )

ラジオ体操第1と同じ強さの生活活動は？

( )

日常生活を活動的にすることで、運動と同じ効果があります。



## 自分の生活活動を知ろう！

最近 1 週間の生活を振り返り、各曜日で該当するところに

○ をつけてみましょう。

車や電車で遠くまで外出した	5								
少し遠くまで(1km以上)外出した	4								
自宅の外に出た(近所のスーパーへの買い物や散歩など)	3								
庭先やベランダで、水やりや洗濯物を干した(家から出たが敷地の外には出ていない)	2								
一日中部屋で過ごした	1								
		日	月	火	水	木	金	土	

- ・「1 に○がつかない」ような生活をしましょう
- ・「3 以上が多くある」生活を目指しましょう！



## 実践：寝たまま・座ったままから脱却しましょう！

### 64歳以下の方へ

「普通の速さで歩く」と同等またはそれ以上の強さの「生活活動」や「運動」を、1日の合計が60分以上になるような生活を、毎日心掛けましょう！

体力づくりを考えている方は、これに加えて、息が弾み汗をかく程度の運動を、1週間で60分行いましょう！

### 65歳以上の方へ

「寝たまま・座ったまま」にならないように、色々な「生活活動」や「運動」を、1日の合計が40分以上になるような生活を、毎日心掛けましょう！

可能な方は、これに加えて、「普通の速さで歩く」と同等またはそれ以上の「運動」にも取り組みましょう！

気軽に実践！運動効果が期待できる色々な活動

- ・ハイキング、旅行
- ・盆踊り、日本舞踊、民謡
- ・庭の手入れ、家庭菜園
- ・グランドゴルフ、輪投げ、ビリヤード、ダーツ



## 4. 運動の種類とやり方を理解しましょう！

運動は適度なものでなければ期待される効果は望めません。強すぎる運動は結果的に健康を損ねてしまいます。また、種類とやり方は目的によって異なります。

### 運動の主な効果

- 血行が良くなり体の細胞の入れ替わりが活発になる
- 高血圧や中性脂肪量、血糖値などを改善する
- 心臓や肺の機能を強くする
- 神経や筋肉の働きをよくする
- 認知症を予防する
- 健全な生活リズムをつくる
- ストレスを発散する                      など



自分に合った運動習慣を身につけましょう！そのためには自分の体力を知ることも大切です。お近くで体力測定会などがあれば、参加してみましよう。

## 運動開始前のセルフチェック

チェック項目	回答	
1 熱がある	はい	いいえ
2 いつもより体がだるい	はい	いいえ
3 睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
4 食欲がない	はい	いいえ
5 下痢をして腹痛がある	はい	いいえ
6 頭痛または胸痛がある	はい	いいえ
7 関節の痛みが強い	はい	いいえ
8 過労気味である	はい	いいえ
9 セキやたんが多く風邪気味である	はい	いいえ
10 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ

(昭和 63 年度 日本体育協会スポーツ医科学研究「スポーツ行事の安全管理に関する研究より引用改変)

運動を行う前にチェックしてみましょう。

ひとつでも「はい」がある場合は、当日の運動は控えましょう。

## 主な運動の種類

### ① ストレッチ（柔軟体操）

からだの柔軟性が高まります。

柔軟性があるとからだの動きに余裕が生まれます。

### ② 筋力トレーニング（筋トレ）

筋力が強いと生活動作が楽になります。

筋トレを続けると筋肉の量が増えます。



### ③ バランス運動

バランスが良くなると転倒が予防できます。

バランスを崩した時のとっさの反応が大事です。

### ④ 有酸素運動（ウォーキングなど）

リズムカルで長時間続けられる運動です。

持久力があると長く運動することができます。

長く歩けると生活の範囲が広がります。

## 運動のポイント

- 運動量について

人によって適切な運動量は異なります。

「ややきつい」と感じるが「人と話ができる」くらいの運動が最適です。

- 運動の強さについて

日常生活より少し強い運動が原則ですが、弱い運動でも回数を増やしたり、**ゆっくり**運動したりすることでも効果が期待できます。「ややきつい」と感じるくらいが最適です。

- 運動の頻度について

運動よりも大事なことは、毎日の活動的な生活です。

その上で、週2～3回程度の運動が理想です。筋トレの場合、1日行ったら、2～3日休んで筋肉の疲れをとってから行った方がよいでしょう。

### <安全な負荷のかけ方>

軽い運動を短く→軽い運動を少しずつ長く→運動を少しずつ強く

無理のないようにしましょう！

## 実践：運動をやってみましょう

### <代表的なストレッチ>

声を出して数を数えましょう（呼吸が止まらないように）

#### ①胸のストレッチ

- 両手を大きく広げて胸を開き、（10 秒）
- 顔の前で両手と肘を付けて背中を丸めます（10 秒）



#### ② 太ももの裏側ストレッチ

- 浅く座って片脚を伸ばし、
- 背筋を伸ばしたまま体を前に倒します（10 秒）



## <代表的な筋トシ>

### ③ももあげ運動

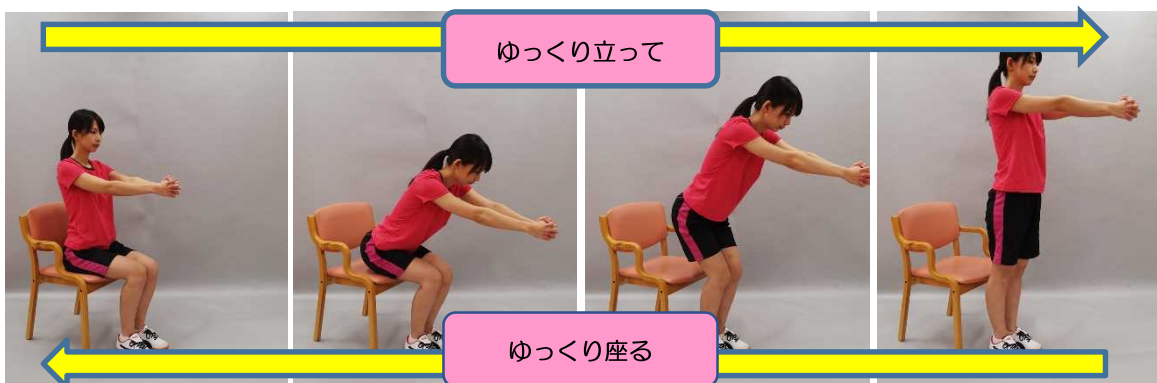
- 椅子に座り、太ももをゆっくり（4秒）上げて、
- ゆっくり（4秒）下ろします。左右交互に10回ずつ



\*衰えやすい筋肉です。日ごろから鍛えておきましょう。

### ④立ち座り運動

- 両腕を前に伸ばして座り（足は肩幅に開きます）、
- 体を前に倒し、お尻が浮いたら1秒止めます。
- ゆっくり（4秒）立ち上がり、ゆっくり（4秒）下ろし、
- 椅子に座る直前で1秒止め、座ります。



## <代表的なバランス運動>

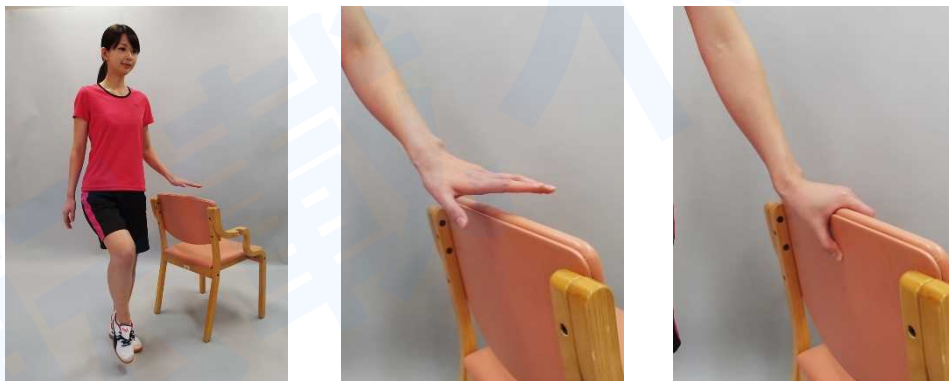
### ⑤片足バランス

- イスにつかまって片足を上げます
- 慣れたら徐々に手を離してみましよう
- さらに慣れたら「ながら片足立ち」をしてみましよう

例：テレビを見ながら、暗算をしながら、人と話しながら

**転倒には充分注意しましょう！**

つかまる物が、「踏ん張る足の側」にあると安全です。



<応用> かかとを上げたり、つま先を上げたりします。



## <代表的な有酸素運動>

### ウォーキング

20分以上歩くことが目標。「ややきつい」「軽く息があがる」程度の速さで歩くと効果的です。



肩の力を抜いてリラックス

背すじをピンと伸ばす

軽くアゴを引いて顔はまっすぐに

ひじは軽く曲げて腕を振る。

歩幅は広めに、着地はかかとから。

介護予防の目安は、1日5000歩

※「インターバル速足」のすすめ

「ゆっくり歩く」「速く歩く」を数分ごとに交互に繰り返す方法です。

### その他の有酸素運動

サイクリング、水泳、水中ウォーキングなど

※水中は陸上より多くのエネルギーを消費するため、いきなり長時間実施しないようにしましょう。

## 運動は**継続**することが一番大事です

### ①軽い運動を短い時間からはじめましょう！

気負いすぎて苦痛にならないようにしましょう。その日の体調に合わせて無理のない範囲ではじめることが、継続するポイントです。

### ②目標を決めましょう！

例：「腰や膝の痛みを減らす」

「血糖値や血圧などの数値を下げる」

「1ヶ月がんばったら旅行へ行く」 など

達成可能な目標にしましょう。

### ③毎日の運動を記録しましょう！

運動の種類と回数などの記録をつけておきましょう。

### ④楽しくなる工夫をしましょう！

一緒に行く仲間をつくと継続しやすいです。

生活のついでにできる工夫もお勧めします。

小さな毎日の積み重ねが健やかな生活へつながります。



日常生活に運動を取り入れてみては  
いかがでしょうか？

## 第6章

### うつ予防に関する基礎知識

皆さんに知ってほしいこと

**心の元気は、体の元気につながる！**

心の元気がなくなると、体の元気もなくなります。心を元気にしておけば、体も自然と元気になります。心の元気を保つコツは、日々の生活の中にあります。体を動かすことで、心が元気になることもあります。心と体には、切り離せない関係があります。

この章では、心を元気に保つコツを説明します。

**大切な4つのこと**

1. 生活リズムを整えましょう！
2. ストレスをためない工夫をしましょう！
3. 外出しましょう！
4. 人とコミュニケーションをとりましょう！



**基本チェックリストの21~25のチェックを行うと、心の状態を確認できます**

## 質問1

最近気持ちが落ち込んだ出来事を書き出してみましよう。

※自分のことで「落ち込んだ出来事」がない場合は、周りの人から聞いた話を書いてみてください。

## 質問2

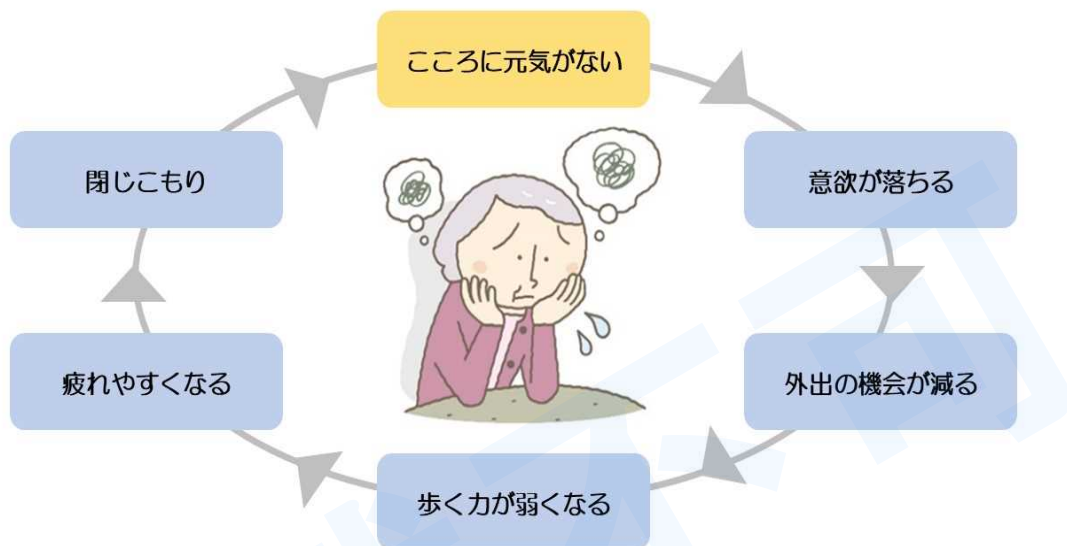
最近あったことに、チェックを入れてみましょう

<input type="checkbox"/> 疲労感が続く	<input type="checkbox"/> 集中力が続かない	<input type="checkbox"/> 不安感が続く
<input type="checkbox"/> 不安感が強くなる	<input type="checkbox"/> 眠れない	<input type="checkbox"/> 意欲の低下
<input type="checkbox"/> 自分に価値がないと思う	<input type="checkbox"/> 興味がわかない	<input type="checkbox"/> 動作がおそくなる

※チェックが多いと「うつ」の可能性がります。

専門家（病院など）に相談することをお勧めします。

こころの元気がなくなると、  
どうなるのでしょうか？



このように、心の不調は体の不調につながり、それがさらなる心の不調を引き起こします。この負の連鎖を断ち切ることが大切です。

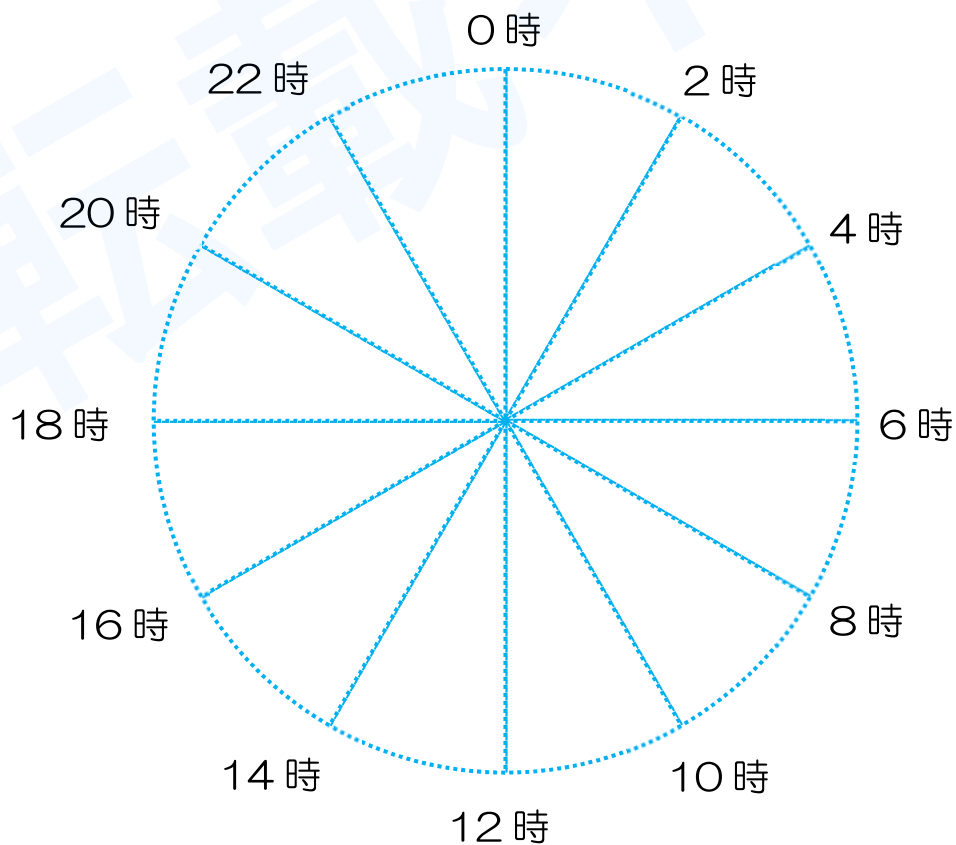
このあと、負の連鎖の断ち切り方を説明します。

# 1. 生活リズムを整えましょう！

生活リズムが乱れると、体とところを整える大切な神経も乱れてしまい、体とところに不調が出てきます。この大切な神経を守るためにも、生活リズムを整えることが大切です。

自分の1日の過ごし方を知りましょう

※下のグラフに、いつもの1日を書いてみましょう



### 質問3

正しいものに「○」、誤ったものに「×」をつけましょう

- 1.毎日決まった時間に起きる
- 2.朝起きたら、朝日を浴びる
- 3.朝食は食べない
- 4.昼間は戸外で体を動かす
- 5.昼間にしっかりとお昼寝をする
- 6.就寝前はテレビやパソコンなどの強い光を避ける
- 7.就寝時刻は何時でもよい
- 8.食事は朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べる



健康寿命のばすぞう  
くるめ地域支援センター  
考案キャラクター

窓を開け朝日を浴びるなど、できることから  
はじめてみてはいかがでしょうか？

## 2. ストレスをためない工夫をしましょう！

ストレスがたまってくると、体とところを整える大切な神経も乱れてしまい、心と体に不調が出てきます。しかし、ストレスは知らず知らずにたまっていきます。自分のストレスになるものを知ることは、予防につながります。

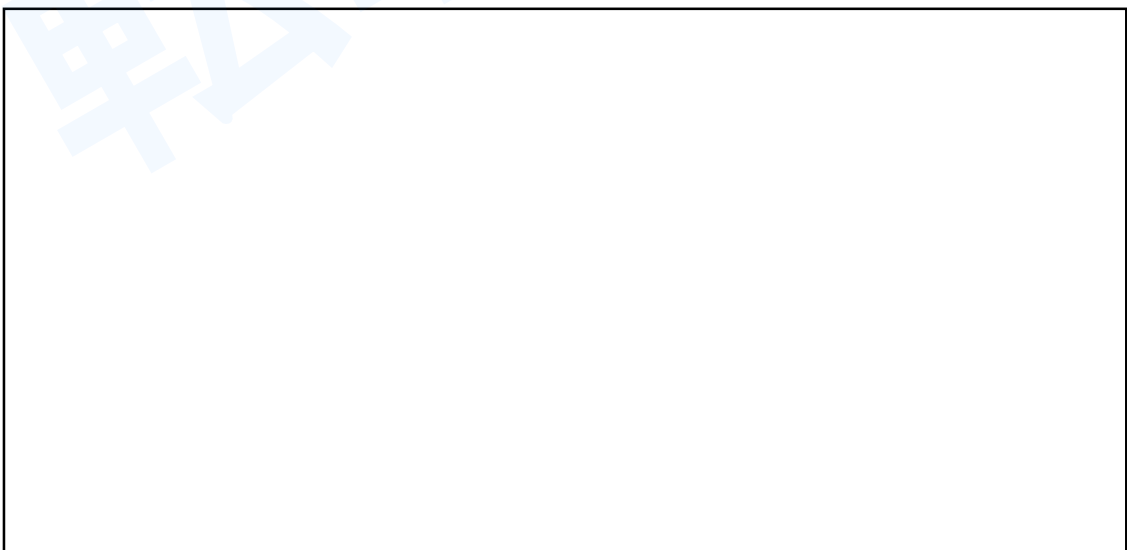
### 質問 4

自分がストレスと感じることを書き出してみましよう

キーワード：心のストレス（人間関係、家族関係など）

体のストレス（ケガ、病気、体の変化など）

もののストレス（季候や生活環境の変化など）



## 質問 5

みなさんのストレス発散方法を書き出してみましよう



転載不可



周囲の方がストレスのサインに  
気づくことも大切です

健康寿命のばすぞう

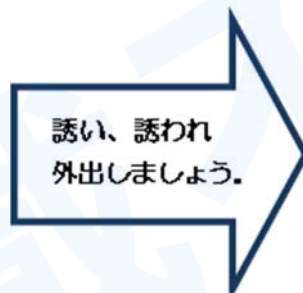
くるめ地域支援センター考案キャラクター

### 3. 外出する

自分だけではなく、家族や友人と一緒に外出することで、一段といきいきとした生活になります。家の中で過ごすだけではなく、誘い、誘われて人の集まるところに出かけましょう。



一人でできる事も大切ですが...



一緒にやると楽しさが何倍にもなります!!

#### 質問 6

自分の外出頻度に○をつけてみましょう

1. 毎日
2. 週に3回くらい
3. 月に3回くらい
4. 年に3回くらい
5. ほとんどない

## 質問 7

みんなで一緒にすると楽しいと思うものにチェックをしてみましよう。

<input type="checkbox"/> 食事（外食）	<input type="checkbox"/> 買 物
<input type="checkbox"/> 散 歩	<input type="checkbox"/> 旅 行
<input type="checkbox"/> 運動・体操	<input type="checkbox"/> カラオケ
<input type="checkbox"/> その他	

参加することも大切です・・・

趣味などのサークル活動、サロンや老人クラブなど、人が集まる活動が自宅の近くにありますか？また仲のいいお友達が近くにいますか。地域のボランティア活動にも参加してみましよう。

「これといった趣味がない」という方は、巻末の『していることや興味の確認シート』を使ってみてください。

外出するには「出かける準備」が必要です。

さあ、みなさん今から外出します！

・・・ちょっと待って下さい。なにか忘れていませんか？

出かける前に準備をしましょう。

## 質問 8

出かける前によく忘れてしまいそうなことを周りの人とも相談して書き出してみましょう



## 4. コミュニケーションをとる

人と会うことでコミュニケーションが生まれます。コミュニケーションをとると、どんな効果があるでしょう。

### 質問 9

コミュニケーションをとることで得られる効果です。

の中から選んで書きましょう

- ( ) を円滑にする
- さまざまな刺激で ( ) (認知症の予防)
- 楽しみ、( ) を見つけやすい
- 社会との ( ) となる(閉じこもりの予防)

- |         |        |
|---------|--------|
| ● 脳が活性化 | ● 接点   |
| ● 生きがい  | ● 対人関係 |

## 質問 10

最近 1 週間で、家族や友人・近所の方と話した日には○、話していない日には×をつけてください

今日	<input type="checkbox"/>	4日前	<input type="checkbox"/>
昨日	<input type="checkbox"/>	5日前	<input type="checkbox"/>
2日前	<input type="checkbox"/>	6日前	<input type="checkbox"/>
3日前	<input type="checkbox"/>	7日前	<input type="checkbox"/>

## 質問 11

近くの方とお互いに身だしなみ（おしゃれ）をほめ合ってみましょう

例えば・・・

- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| ● いつも清潔ですね               | ● いつもおしゃれにしていますね |
| ● いつも姿勢がいいですね            | ● 化粧もしっかりしていますね  |
| ● きれいな服ですね               | ● いつもいいにおいがしますね  |
| ● 最近髪形かえました              | ● おしゃれなメガネですね    |
| ● いつもしっかりとアイロンがかけられていますね |                  |

うつを予防（こころを元気に）する方法を知って、みなさんだけでなく、地域の人も元気にしていきましょう。

(付録)

していることや興味の確認シート

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることを確認しましょう

記入日： 年 月 日

■ 以下の行為について 該当するものに○をつけてください	
① 買物をする	している ・ してみたい ・ 興味がある
② 料理をする	している ・ してみたい ・ 興味がある
③ 掃除をする	している ・ してみたい ・ 興味がある
④ 洗濯物を干す	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑤ 自分でお風呂に入る	している ・ してみたい ・ 興味がある

■ 趣味や興味のあるものについて 該当するものに○をつけてください	
① 読書・生涯学習・歴史	している ・ してみたい ・ 興味がある
② 俳句	している ・ してみたい ・ 興味がある
③ 書道・習字	している ・ してみたい ・ 興味がある
④ 絵を描く・絵手紙	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑤ パソコン・ワープロ	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑥ 写真	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑦ 映画・観劇・演奏会に行く	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑧ お茶・お花	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑨ 歌をうたう・カラオケ	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑩ 音楽を聴く・楽器演奏	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑪ 編み物・針仕事	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑫ 畑仕事	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑬ 家族との団らん・孫の世話	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑭ 地域の子供の世話	している ・ してみたい ・ 興味がある

次のページへ

⑮	動物（生き物）の世話	している	・	してみたい	・	興味がある
⑯	デート・異性との交流	している	・	してみたい	・	興味がある
⑰	居酒屋に行く	している	・	してみたい	・	興味がある
⑱	賃金を伴う仕事	している	・	してみたい	・	興味がある
⑲	友達とおしゃべり	している	・	してみたい	・	興味がある
⑳	将棋・囲碁など	している	・	してみたい	・	興味がある
㉑	散歩・体操・運動など	している	・	してみたい	・	興味がある
㉒	野球・相撲観戦	している	・	してみたい	・	興味がある
㉓	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している	・	してみたい	・	興味がある
㉔	地域活動（町内会・老人クラブ）	している	・	してみたい	・	興味がある
㉕	お参り・宗教活動	している	・	してみたい	・	興味がある
㉖	旅行・温泉	している	・	してみたい	・	興味がある
㉗	ボランティア	している	・	してみたい	・	興味がある
㉘	その他：	している	・	してみたい	・	興味がある
㉙	その他：	している	・	してみたい	・	興味がある
㉚	その他：	している	・	してみたい	・	興味がある

※得意なことを活かして活動してみたいことがあれば、下記に記入してみましょう

（例：お花の免許を活かして、お花を教えてみたい）

自分が興味のあること、関心が高いことを改めて確認し、そこから具体的な介護予防の目標を立てていくことが大切です。日々続けてみたいこと、挑戦してみたいことをみつけ、毎日の目標を立ててみましょう！

介護予防手帳にも「**していることや興味の確認シート**」

があります！チェックしてみてくださいね



健康寿命のばすぞう

くろめ地域支援センター考案キャラクター

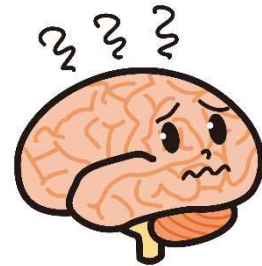
## 第7章

### 認知症の予防に関する基礎知識

皆さんに知ってほしいこと

**認知症予防のカギは生活にあり！**

認知症に関する研究が進み、認知症になる危険を下げる行動があるということが分かってきました。それは特別なことではなく、日々の生活の中にあるようです。実は、第6章までのお話しにも、認知症予防につながるお話しがありました。この章では、復習をかねて、認知症を予防する取り組みを説明します。



**大切な4つのこと**

1. バランスのとれた、規則正しい食事をしましょう！
2. 良質な睡眠をとりましょう！
3. 活動的な生活と運動をしましょう！
4. 社会との関わりをもちましょう！

## 質問1

最近「認知症かな？」と思った出来事を書き出しましょう。

※自分のことで思い当たる出来事がない場合は、周りの人の言動で気になることを書いてみて下さい

認知症の主な症状（中核症状といいます）は・・・

- 記憶障害（新しいことを覚えたり、思い出したりできない）
- 見当識障害（季節や日時、場所が分からない）
- 理解力や判断力の障害（不自然な行動や些細なことで混乱する）
- 実行機能障害（物事の段取りが上手くいかない）

# 1. バランスのとれた、 規則正しい食事をしましょう！



認知症の予防には、バランスよく、規則正しい食事が何より肝心です。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知症になる危険性を高めます。



健康寿命のばすぞう  
くるめ地域支援センター考案キャラ

詳しくは P48～「栄養の基礎知識」を併せてチェックしてみましょう！

## 質問 2

バランスのとれた食事（メニュー）や規則正しい食事を、「栄養」（第4章）のページを参考に書き出してみましょう！

バランスのとれた食事とは、どういう食事でしょう？

規則正しい食事とは、どういう食事でしょう？

## 2. 良質な睡眠をとりましょう！

認知症の原因となる脳内の老廃物を、人は眠ることで処理して現象させています。慢性的な睡眠不足で老廃物が長期間にわたって蓄積すると、脳の機能が低下し、認知症を発症しやすくなるといわれています。決まった睡眠時間はありませんが、6～8時間がよいといわれています。長い昼寝や15時以降の遅い昼寝は、夜の睡眠に影響します。昼寝は20分程度がよいといわれています。



健康寿命のばすぞう  
くろめ地域支援センター考案キャラクター

朝日を浴びて昼間しっかりと活動し、夜はぐっすり寝るような習慣を身に付けましょう。

### 質問 3

正しいものに「○」、誤ったものに「×」をつけましょう！

1. 昼寝はしすぎない方がよい
2. 寝る前にお茶やコーヒーを飲むとよい
3. 部屋の明かりは控えめがよい
4. 食後すぐ横になる方がよい
5. 朝起きる時間はバラバラでよい

### 3. 活動的な生活と運動をしましょう！

「朝起きて散歩をする」「散歩をする前に体操などで体を十分に動かす」など、運動の習慣をつけることは、おいしい食事や快適な睡眠につながり、規則正しい生活を送ること  
で認知症の予防につながります。

詳しくは運動のページをごらんください

#### 質問 4

みなさんが現在している（今後してみたい）と思う生活活動  
にチェックをしてみましょう！（複数チェック可）

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 運動・体操       | <input type="checkbox"/> 散歩        |
| <input type="checkbox"/> ランニング       | <input type="checkbox"/> 立ち話       |
| <input type="checkbox"/> 料理          | <input type="checkbox"/> 皿洗い       |
| <input type="checkbox"/> 食後の片付け      | <input type="checkbox"/> 掃除機かけ     |
| <input type="checkbox"/> モップかけ       | <input type="checkbox"/> 床磨き       |
| <input type="checkbox"/> 風呂掃除        | <input type="checkbox"/> 洗濯        |
| <input type="checkbox"/> 洗濯物干し       | <input type="checkbox"/> 植物の水やり    |
| <input type="checkbox"/> 庭仕事（ガーデニング） | <input type="checkbox"/> 草取り       |
| <input type="checkbox"/> 買物          | <input type="checkbox"/> 立って地域の見守り |
| <input type="checkbox"/> その他         |                                    |



## 4. 外出（社会との関わり）

社会との関わりが少ないことが、認知症になりやすい原因になるといわれています。積極的に外に出て、多くの方たちとふれあい、毎日を明るく楽しく過ごしていきましょう。笑ったり、感動したり、変化や活気ある毎日が、認知症予防に一番大切です。

### 質問 5

みなさんが最近、笑ったり感動したりしたことを思い出して書いてみましょう！



## 質問 6

みなさんがやっている地域との交流を思い出して書いてみましょう！



A large empty rectangular box intended for writing answers to the question. A large, faint watermark reading '転載不可' (No reproduction) is overlaid diagonally across the box.



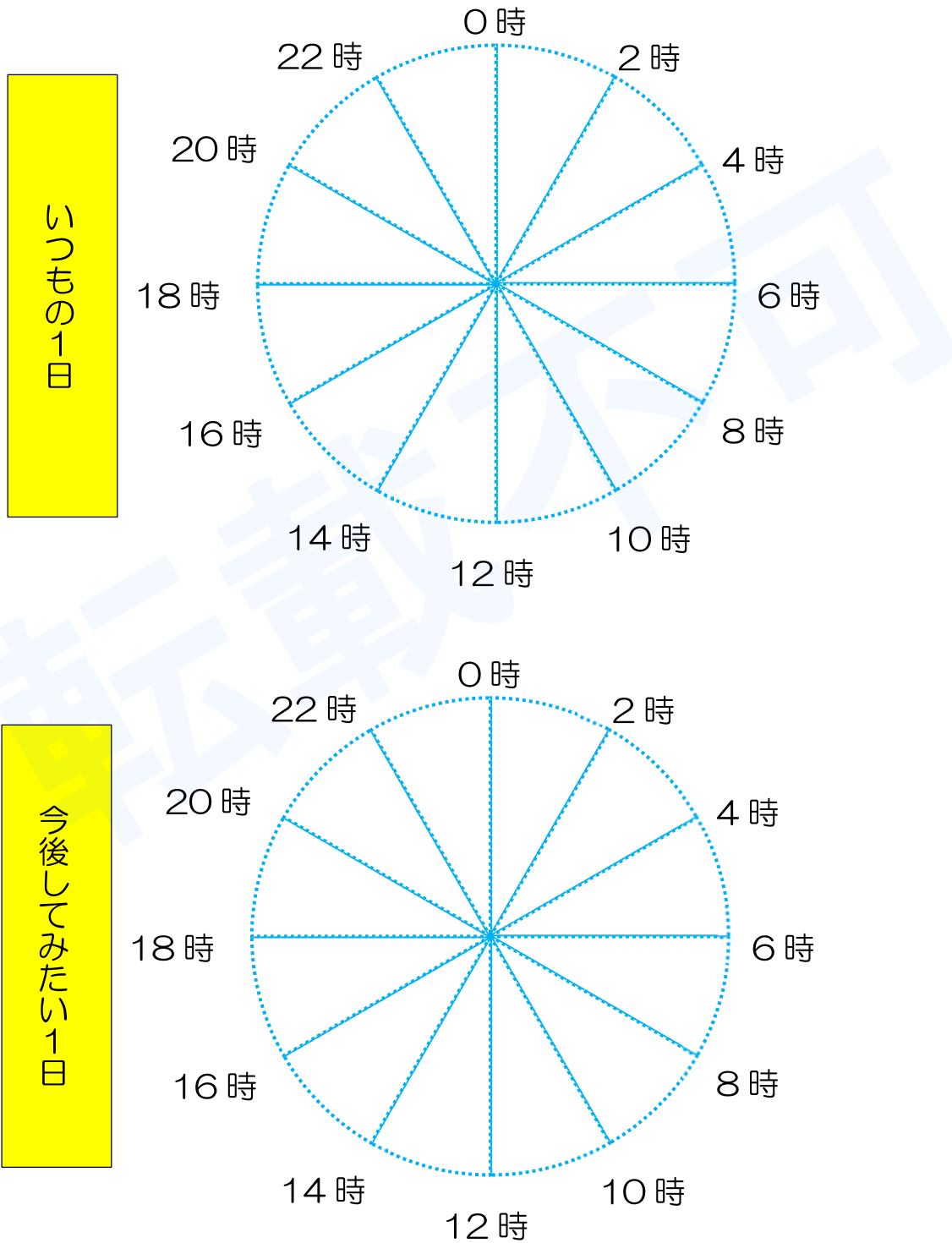
健康寿命のばすぞう  
くるめ地域支援センター考案キャラクター



久留米市では「**認知症支援ガイドブック**」を作成しています。認知症の症状や予防方法、検査ができる医療機関などが載っています。ぜひ活用してみましょう！

## 質問 7

「いつもの1日」と「今後してみたい1日」を書き出してみよう！



## 第8章

### きこえ（難聴）に関する基礎知識

皆さんに知ってほしいこと

**難聴は予防できる！**

**難聴が認知症の原因になることがある！**

難聴を「年のせい」にして軽視している方が多いようです。

難聴は予防できることもありますし、難聴をそのままにしておくと、認知症になることもあるので注意が必要です。

この章では、難聴の予防方法と対応方法を説明します。



**大切な4つのこと**

1. 難聴の原因を知りましょう！
2. 難聴は認知症やうつ病を引き起こす！？
3. 難聴は早期発見が大事です！
4. 補聴器を正しく使いましょう！

## 1. 難聴の原因を知りましょう！

難聴は生活習慣が影響することがあります。生活習慣を見直すことで、難聴を予防できるかもしれません。

以下のような、生活習慣はありませんか？

- テレビやラジオの音が必要以上に大きい
- イヤホンやヘッドホンをよく使用する
- 耳かきをほとんどしない
- タバコを吸っている
- 運動習慣がない
- 栄養の偏った食事をしている
- 糖尿病や心疾患の持病がある

上の項目の1つ以上にあてはまる方は、難聴をきたす危険性があります。

## 実践：生活習慣を見直してみましよう！

□ テレビやラジオの音は「**小さめ**」に設定する

□ 耳かきは、**月1～2回**は行う

□ **禁煙、タバコの本数を減らす**きっかけにする

□ **適度な運動**を行う

詳しくは運動（第5章）のページをご覧ください

□ **バランスのとれた食事**を心がける

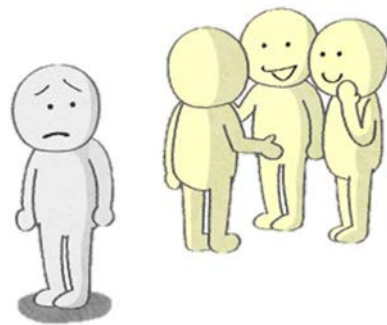
詳しくは栄養（第4章）のページをご覧ください

□ **持病の治療**を行う

詳しくはお薬（第9章）のページをご覧ください

## 2. 難聴は認知症やうつ病を引き起こす！？

- 難聴になると、人と上手く会話ができなくなります  
(会話が億劫になります)
- 会話ができなくなると、コミュニケーションの機会が減ります
- コミュニケーション機会が減ると、脳への刺激が減ります
- ストレスも溜まります
- 認知症やうつ病が発生しやすくなります
- これが続くと、ますます人と会うのが億劫になり、
- 家に閉じこもります
- 家に閉じこもると、体力や意欲が落ちます
- 体力や意欲がなくなると、動かなく（動けなく）なります
- ますます認知症やうつ病が進行します



### 3. 難聴は早期発見が大事です！

自分の「きこえの状態」を知りましょう！

- テレビの音が、最近異常に大きくなった（と周囲の人に言われる）
- 聞き間違い・聞き返しが多くなった（と周囲の人に言われる）
- 左右どちらかの耳を向けて話を聞いている
- 話し声が大きくなった（と周囲の人に言われる）
- 会話中にイライラして話をやめてしまう
- 静かな場所では聞こえるが、ガヤガヤした状況だと聞こえなくなった



**実践：難聴を疑ったら耳鼻科を受診しましょう！**

専門的に原因を診てもらう事で「対応方法」が分かります。

- 耳垢が溜まっていた → 耳かきの指導を受ける
- 難聴と診断された → 補聴器を使用する

## 4. 補聴器を正しく使いましょう！

※ 補聴器を使用している方対象

補聴器を適切に使用すると、聞こえにくさを改善し、コミュニケーションがとりやすくなります。

現在、お使いの補聴器で以下のような事はありませんか？

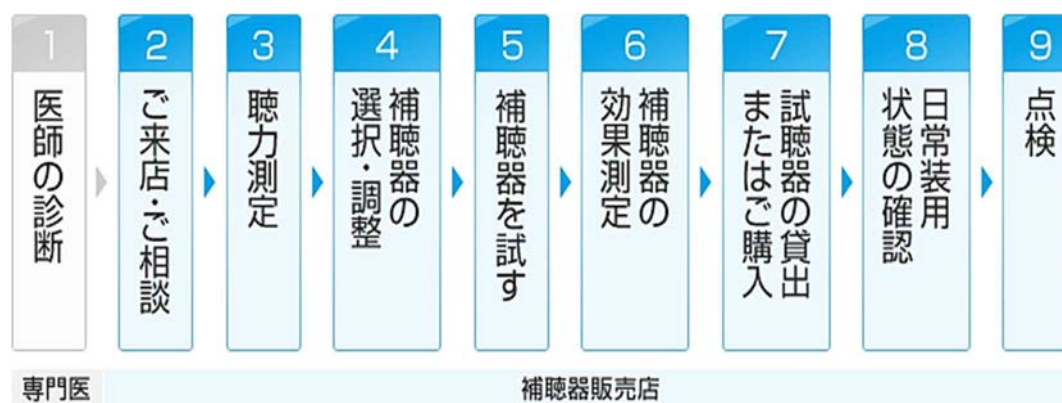
- 雑音が多い
- 大きな音がうるさく聞こえる
- 相手の話がよく聞き取れない
- 補聴器から「ピーピー」と音がする
- すぐに電池がなくなる



**実践：定期的なメンテナンスを受けましょう！**

購入先の補聴器店へメンテナンスを依頼しましょう！

※リオネット補聴器 HP より引用



## 難聴のある方への接し方のコツ

接し方のコツを知る事でお互いにストレスなく笑顔になれます！

**実践：難聴のある方とこんな風に接してみましよう！**

- ゆっくりとはっきり話しましょう！
- 内容は短く、簡潔に伝えましょう！
- 低い声で話してみましよう！
- 相手の視界に入って話しましょう！
- ジェスチャーや筆談も活用しましょう！
- 周囲が静かなところで話しましょう！
- 「気にしなくて良い」という声かけや雰囲気づくりを  
しましよう！



## 第9章

### お薬に関する基礎知識

皆さんに知って欲しいこと

病院でもらった薬は正しく飲む！

お薬手帳はあなた自身を守る道具である！

お薬を増やさない努力が大切である！

薬や病気のことを薬剤師に相談する仕組みがある！

お薬は病気を予防したり治療したりするために大切な手段ですが、付き合い方を間違えると、あなたにとって害となることもあります。

大切な4つのこと

1. 薬を正しく飲みましょう！
2. お薬手帳を使いましょう！
3. 薬を増やさない努力をしましょう！
4. 薬剤師に相談しましょう！

# 1. 薬を正しく飲みましょう！

## 薬を飲む時間について

なぜ大事なのでしょう？

- 食後が効く、または空腹の方が効くという薬があるため
- 薬を効かせたい時間に合わせるため
- 副作用を減らすため（眠気など）

正しいものに「○」、間違ったものに「×」をつけましょう！

1. 「食前」の薬は、食事の 30 分前に飲む
2. 「食間」の薬は、食事の途中で飲む
3. 「食後」の薬は、食事の直後に飲んでよい
4. 睡眠薬は、寝る 1 時間以上前に飲む
5. 飲み忘れた薬は、その日のうちであれば

まとめて飲んでよい

薬を飲む時間には次のような意味があります。

<b>食直前</b> 食事の すぐ前に	<b>食前</b> 食事の 30分前	<b>寝る前</b> 寝る 15分～30分前 睡眠薬は効き始めのタイミングを逃さないように寝る直前に飲んでください。
<b>食直後</b> 食事の後 すぐに	<b>食後</b> 食事後 30分以内	<b>( )時間毎</b> 決められた時間 ごと どうしても決められた時間に服用できない時は医師・薬剤師へ相談ください。
<b>食間</b> 食事の 約2時間後 食事の途中で飲む事ではありません。食事と次の食事との間の空腹時に服用します。	<b>頓服</b> 必要に応じて 服用方法は医師・薬剤師から説明があります	

## 実践：飲み忘れたときの対応

飲み忘れたときは、対処法を薬局にきいてみましょう。例えば、思い出した時に飲んでいい薬もあります。薬によって対処方法は様々なので、やってはいけないことも併せて薬局に確認しましょう。



健康寿命のばすぞう  
くるめ地域支援センター  
考案キャラクター

薬の正しい**服薬法**や**服用時間**を知り、  
きちんと守りましょう！

## 薬の飲み方について

なぜ大事なのでしょう？

- 薬がのどにひっかかり、のどや胃を痛める原因になります。
- 薬が胃で溶けにくく、効くのが遅くなります。
- 効きめが弱くなったり、悪い影響が出たりします。



薬の正しい飲み方を知りましょう。

- 薬は「コップ1杯」の水かぬるま湯で飲みましょう。

<不適切な例>

お茶：薬の効きめが弱くなる場合があります。

牛乳：薬が効くのに時間がかかる場合があります。

アルコール：薬が強効きすぎる場合があります。



- ・薬は**そのまま**飲みましょう。割ったり、カプセルを外して飲むと、効果が早く出すぎたり、効き目が落ちたりすることもあります。



## 実践：飲み込みやすくする工夫

薬を飲むのが苦手な理由は「飲み込む力」以外にも「不安」や「過去の経験など」さまざまです。錠剤が大きい、カプセルは苦手などの理由で飲みにくい場合は、薬局に相談してみましょう。小さいものや口で溶けるタイプなどに変えてもらえるかもしれません。

※「第3章 口腔についての基礎知識 4. 飲み込む力を維持しよう」をご参照ください



薬を上手に飲む**コツ**があります！

## 薬を服用する時の7つの約束

① 毎日、**指示された**時間に薬を飲みましょう。

② 薬の1回量を守りましょう。

(**薬袋**や**外箱**をよく確認しましょう)。



③ 病気が治ったと思っても自分の判断で止めずに、**医師・薬剤師**に相談しましょう。

④ 人から**もらった薬を使わない**ようにしましょう。

⑤ 他の人に**自分の薬をあげない**ようにしましょう。

⑥ 前の病気の時にもらった薬は使わないように  
しましょう。

⑦ 薬はいつもきちんと**整理**して保管しましょう。

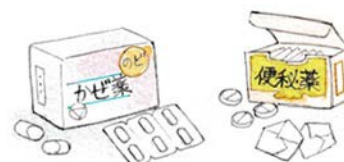


## 2. お薬手帳を使いましょう！



### お薬手帳の役割

① 薬の飲み合わせを確認する



② 副作用の記録を残す



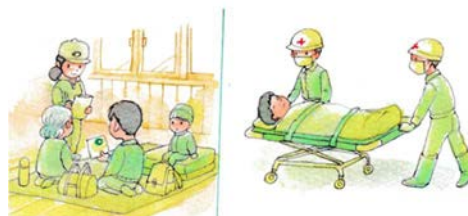
③ 同じ効き目の薬が重なってないか  
確認する



④ 医師・薬剤師が治療の経過と病状を  
知ることができる



⑤ 救急や被災したときにも  
引き続き治療が受けられる



病院、薬局、歯科医院で共有できます。インフルエンザワクチンなどの注射の記録も貼っておきましょう。

## 実践：自分のお薬手帳を見てみましょう！

毎回、記録をつけてもらっていますか？

いつも同じ薬という理由で記載しないと、治療中断と誤解されることがあります。



2冊以上ありませんか？

1冊にまとめることで飲み合わせや重なり、副作用の起こりやすさがわかります。

お薬手帳は無料ですので、薬局窓口に相談しましょう！

2冊以上ある時は薬局で1冊にまとめもらえます。



※1軒の病院しか行ってなくても、救急でかかるときは「お薬手帳」を求められます。



お薬手帳は1冊にまとめ、受診の際必ず持参しましょう!!

### 3. 薬を増やさない努力をしましょう！

薬が増えていくと心配なこと

- 薬が多くて分からなくなり、  
飲み間違える



- 副作用や飲み合わせが心配



- 飲めていない薬がある



健康寿命のばすぞう  
くるめ地域支援センター  
考案キャラクター

介護予防手帳の**私の記録**に、現在飲んでいる薬を記録しておきましょう!!

## 実践：薬が増えてしまう理由を知りましょう！

- 飲み忘れが原因で症状が改善してないのに、効いてないと診断されてしまう。
- 生活習慣が改善していなくて、病状が悪化している。
- 副作用と気づかずに、次の病院へ行き薬をもらう。その薬で副作用がでて、さらに次の病院へ行く

### 薬が増えすぎないようにする方法

- お薬手帳を1冊にまとめ、  
医師・薬剤師に確認してもらう
- 薬が飲めていない、飲みづらいなどの  
困りごとを医師、薬剤師に相談する  
かかりつけ薬剤師を活用する
- 食事や運動など生活習慣を改善する



## 4. 薬剤師に相談しましょう！

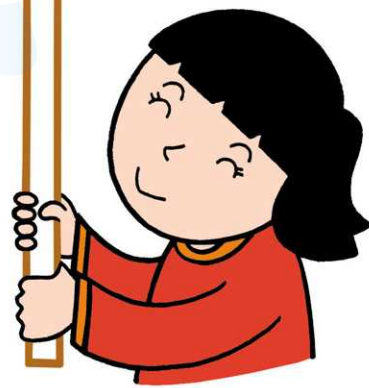
### 薬剤師に相談できること

- 病院で出された薬や市販の薬（健康食品やビタミン剤含む）の飲み合わせ
- 治療に必要な食事療法や体調管理法
- 病院受診が必要かどうか
- 病気の予防や介護について

「かかりつけ医」と同じように、「**かかりつけ薬剤師**」を決めておくと便利です。詳しくは薬局でおたずねください。処方せんがなくても相談できます。



コラム



## 「ジェネリック医薬品」ってなに？

「後発医薬品」ともよばれています。

新薬（先発医薬品）の特許が切れたあとに発売される有効成分・効き目・安全性が同じお薬です。



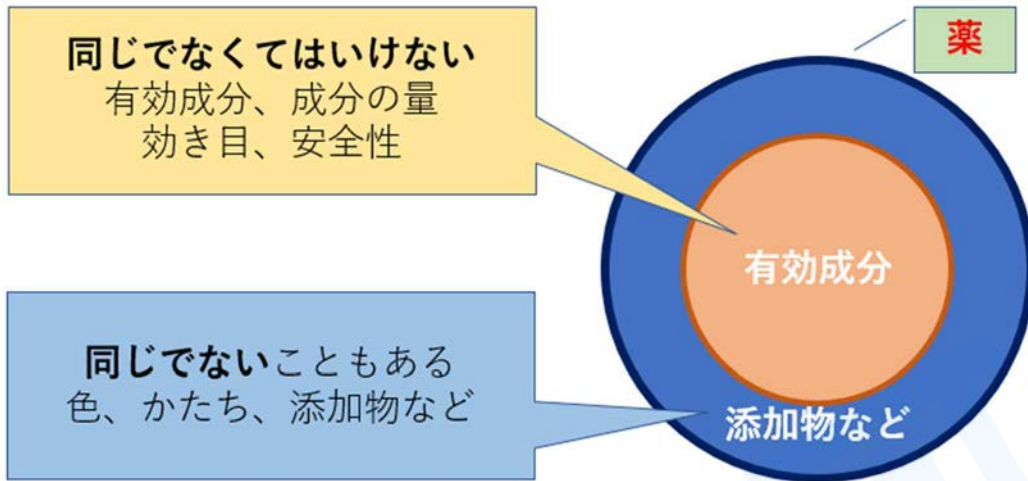
### どうして安いのか？

新薬（先発医薬品）に比べて、開発費が抑えられるためです。

### 安いけど、効き目や品質は大丈夫？

ジェネリック医薬品も国が定める基準を守り、新薬と同等の効き目・安全性であることを確認されて販売されます。

## ジェネリック医薬品と先発医薬品の同じ点、違う点



ジェネリック医薬品を提案されたらどうすればよい？

先発医薬品とジェネリック医薬品について、それぞれの特徴や価格などの説明を受けましょう。そのうえで、どちらを服用するかはご自身で選択します。

すべての先発医薬品にジェネリックが存在するわけではありません。

ジェネリック医薬品を利用することで自己負担金と国の医療費を節約することができます。

## 健康食品、サプリメントはお薬??

正しいと思うほうに「○」をつけてみましょう！

- 健康食品は、( ) 食品である。( ) 医薬品である。
- サプリメントは、( ) 食品である。( ) 医薬品である。

医薬品は、**安全性**と**効果**があることを証明できる研究データを出し、国から販売の許可をとっています。

健康食品とサプリメントは、あなたの健康や食事を補うものです。しかし、中には十分な研究もされずに、テレビや広告で効果を大きくうたい、医者にかからずとも治ると思わせるものもあります。安全性の不明な成分で死亡するなど重大な被害が発生した例もあります。

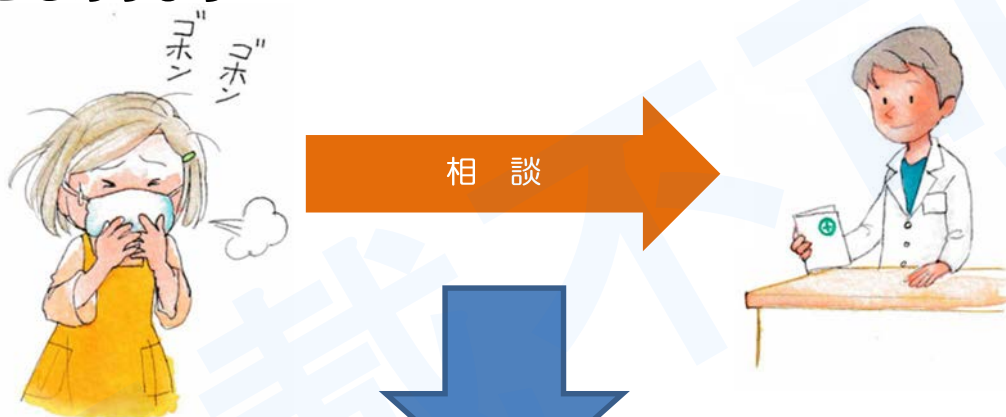


テレビや新聞などに、多くの健康食品が紹介されていますが、薬剤師に相談するなど十分内容を確認してから利用しましょう。

市販薬を使用するか？それとも病院を受診すべきか？

判断に迷うときには、薬剤師にご相談ください

頭が痛い、おなかが痛い、熱があるなどは日常によく起こる症状ですが、それらの症状のかけに重大な病気が潜んでいることもあります



市販薬で様子を見てみましょう！

病院を受診した方が  
いいみたいです！



## 市販の薬にも色々あります

市販のくすりは OTC 医薬品ともいい、飲むときの注意の度合で分けられ、市販薬の箱に記載されています。



分類ごとに薬を安全に使用できるように、薬の専門家が相談と説明を行う仕組みになっています。

### ★ここでクイズです！

この分類（OTC 医薬品）の中で薬剤師でなければ販売できない市販薬が 2 つあります。登録販売者では販売できない市販薬です。さて、どれでしょう？

\_\_\_\_\_ と \_\_\_\_\_

国が指定した医療用と同じ成分の薬は薬剤師が対応します。

## 自分の体と向き合う（健康と病気）

誰でも、おなかの不調や頭痛などを経験します。軽い症状の時は手持ちの薬を飲んだり、食事の量やアルコールを減らしたり、自分で手当てをします。そして、再発しないように自分の生活習慣に気をくばり、常備薬を上手に使うことは大切なことです。でも、こんな時は薬局や病院に行きましょう。

- 症状がガマンできない時
- 長引いている時
- 今まで経験したことのない症状がある時
- 症状や経過に心当たりがない時



このテキストで学ぶ「口腔」「栄養」「運動」「心」「きこえ」の勉強と実践が生活習慣になると、心と体が健康になっていきます。つまり、病気の予防と治療に結びつくのです。

例えば、抗がん剤を使うときでも、口の衛生と栄養も重要になります。つまり、病気は薬だけでなめるのではなく、生活習慣の改善も必要なのです。



薬局や病院受診の時は、こんなことを伝えるとよい

- どこが？
- どのように？
- どのくらい？
- いつから？
- きっかけは？経過は？
- どんな場合に悪くなる？（良くなる？）
- 他にどんな症状がある？



## 最近、体調がよくない。もしかして副作用？

薬だけが原因とは限りません。複数の原因が重なって起こることがあります。次のような原因で副作用が起こります。

加齢などにより、薬を分解し排出する力が弱くなり、成分が体にたまりやすい。



いくつも病院にかかり薬の数が増え、飲み合わせがよくない。



アレルギーや気付かない持病など、体質にあわなかった。



薬によっては合わない食べ物もあります。



食事、運動、排泄（汗・尿・便）、睡眠などに違和感を感じたら、医師や薬剤師に相談しましょう。



日々の体調等、私の活動記録ノートに記載して、介護予防手帳を活用しましょう！

## 医療費の問題（ポリファーマシーと残薬）

複数の薬を一緒に飲むことで、何かしらの問題を引き起こしている状態を**ポリファーマシー**とといいます。

飲み忘れ、飲み残しなどにより残った薬を**残薬**とといいます。

どんな問題があるの？

眠気、多尿、肝臓や腎臓が弱くなるなど様々です。

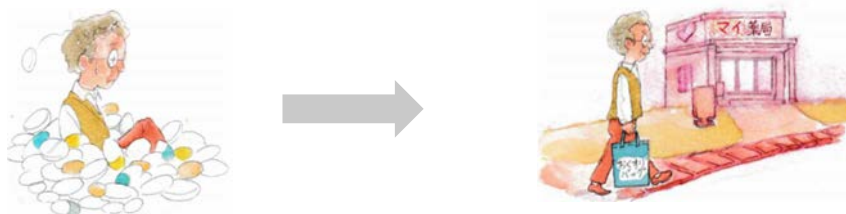
自宅に大量の薬がたまり、だんだん管理ができなくなると、まちがえて飲んで、救急車で運ばれることもあります。

日本全体の医療費との関係は？

日本薬剤師会の推計（2012年）では、75歳以上の高齢者だけでも残薬は年間に約475億円分に上ります。

副作用や救急での治療により、さらに医療費を膨らませます。

飲み残しの薬は薬局へ持っていきましょう。



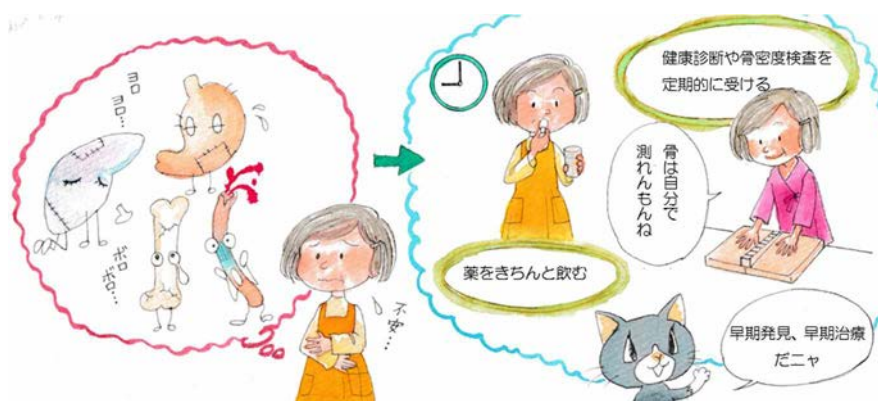
## 毎年、健康診断を受けましょう！

「薬がクセになる」とよく聞きますが、その原因は、加齢や生活習慣病（高血圧、高コレステロール、糖尿病など）により血管が硬くなり、内臓の機能が落ちてくるためです。

生活習慣が適切であっても、下がりきれない血圧、血糖値、コレステロールは薬で適正にコントロールしましょう。

脳梗塞や心筋梗塞の再発は、薬を勝手に止めることで起こりやすくなります。薬の飲み忘れや勝手な中断は禁物です。

骨密度も大事です。特に女性は更年期頃から気づかないうちに骨がもろくなり、骨折してから気づくことが多いのです。



## 「眠り」について

必要な睡眠時間は**人それぞれ**です。

25歳を過ぎると、20年経つごとに必要な睡眠時間は、約30分ずつ短くなっていくとされています。

～ここで計算問題です！～

25歳のときに7時間寝ていた方が、85歳になった時の必要睡眠時間は？  
答え：時間分

良質な睡眠をとるために大切なこと！

- 日中の**運動習慣**をつけましょう
- 寝室の**環境**に注意しましょう  
(照明、室温、テレビやスマホ)
- **規則正しい**生活をおくりましょう
- 就寝前のカフェイン、過度のお酒、タバコは控えましょう
- 寝床での考え事は控えましょう



## 睡眠薬との向き合い方

決められた量を守りましょう！

指示された以上の量を飲んでも効果は変わりません。指示通り飲まないで依存症になる薬もあります。



アルコールと一緒に飲まない！

薬の効果が強く出すぎてしまい、ふらつきや転倒を起こしたり、場合によっては意識を失ったりする事もあります。



布団に入る直前に飲みましょう！

ほとんどの睡眠薬は飲んでから効くまでにあまり時間がかかりません。薬の効果が出るタイミングを逃さないようにしましょう。



夜遅くに飲まないようにしましょう！

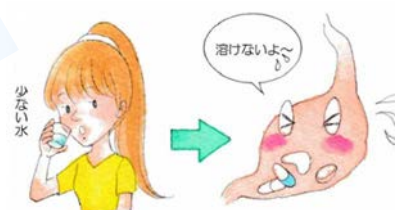
朝まで薬の効果が残ってしまい、寝不足感が増します。



十分な水で薬を飲みましょう！

上手く体に吸収されず、効果が出ない（もしくは効果が出るまでに時間がかかる）ことで、朝に眠気が残ってしまう可能性があります。

睡眠がとれるようになったら・・・



基本的に睡眠薬はずっと飲み続けるお薬ではありません。

薬を止める時は、まず主治医に相談しましょう。

自己判断で急に止めたりしないようにしましょう。

不明な点がありましたらお気軽に薬剤師にお尋ね下さい。

（イラスト協力：福永昭子氏）



健康寿命のぼすぞう  
くるめ地域支援センター  
考案キャラクター

質の良い睡眠は、フレイル予防、健康維持・向上につながり、健康寿命の延伸をもたらします！

## 第 10 章

### 介護予防は身近な地域から

第 10 章では「身近な地域で取組む介護予防」について学びます。

何かを行うとき、1 人でするよりみんなでするほうが楽しいことはよく経験します。何かを続けるコツは、楽しんで行うことです。地域での活動が多い方は、健康な方が多いという報告があります。

社会参加を通じて介護予防に取り組んでみませんか？



## 1. 社会参加を通じた介護予防

介護予防は、「心身機能」の向上だけでなく、生きがいや役割をもって地域で「活動」「参加」することも必要であると言われてています。

元気なうちから介護予防、社会参加、生きがいづくりの場に積極的に参加することが大切です。

### いろいろな社会参加のかたち



就労



ボランティア活動



地域活動



趣味活動

## (1) 社会参加の効果

◆高齢者のサロンに参加している人は

が低い。(※1)

◆人との交流・つながりが多い人ほど

な人が多い。(※2)

◆週1回以上グループで運動している人は

になりにくい。(※3)

※1 Hikichi H., Kondo N., Kondo K., et al. (2015) Journal of Epidemiology and Community Health )

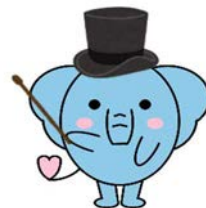
※2 齊藤雅茂・近藤克則・尾島俊之ほか (2015) 日本公衆衛生雑誌. 62 (3) より

※3 kanamori, S., kai, Y., & kondo, K., et al.(2012) PLoSOne, 7(11), e51061

下記の1～3から選んで記入しましょう。

1. 健康
2. 介護が必要な状態
3. 要介護認定率  
(要介護認定を受ける割合)

健康寿命のばすぞう  
くるめ地域支援センター  
考案キャラクター



このように「人との交流」は健康に良い影響を与えることがわかっています。老人クラブやサロン、趣味活動の集まりなどに参加することも介護予防につながります。

人とつながることで、気分転換になったり安心感を得たり、誰かの役に立ったり助けてもらったりするなど、互助の力を感じることがあると思います。人との交流は私たちの心と体の健康にとっても大切な役割を持っています。



## (2) 身近な地域でできる介護予防

### ◆個人で参加できる事業

久留米市では、「転倒予防」や「認知症予防」など、介護予防に関するさまざまな知識や取組みを学ぶことができる教室を開催しています。



### ◆地域の団体を対象とした事業

久留米市では、地域で活動している団体の活動継続や活性化に向けて、講師の派遣も行っています。楽しく介護予防活動が続けることができるように、専門の講師が出向いて講座や運動などについて指導・助言を行います。



## ◆ボランティア活動への参加

元気な高齢者が生活支援の担い手として活躍することも期待されています。高齢者が社会的役割をもつことによって生きがいにつながり、結果的に介護予防になると考えられています。

## ◆自分にあった社会参加を

住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らし続けていくために、身近な地域で行われている活動に参加してみませんか？

「学ぶ」「働く」「集う」「趣味」「社会貢献」など、さまざまな社会参加活動があります。仲間とともに続けることで、楽しさややりがいを感じることができ、介護予防につながっていきます。

自分にあった活動を見つけて参加してみましょう。



## あとかき

人々の生活を守るためには、4つの「助け」が大切です。自分で自分を助ける「自助」、周りの人同士で助け合う「互助」、制度を作って助ける「共助」、公的機関が助ける「公助」の4つです。介護予防においては、「自助」と「互助」が特に大切です。

「自助」を実践するためには知識が必要です。このテキストには「自助」を実践するための知識を記載していますが、自分で調べて書き込む項目もあり、テキストを使う方の知識がより定着できるような工夫をしています。皆様の「自助」の実践にご活用いただけると幸いです。

「自助」と同じくらい大切なことが「互助」です。自分の知っていることを、周りの人に教えてあげることも「互助」になります。

「情けは人の為ならず」という言葉もありますが、人に教えることが、自分の知識を高める最善の方法です。ぜひ、周りの方々に今回学んだことを伝えてあげてください。「皆さんが健康になり、周りの方も健康になる」。そんな地域がたくさんできることを願っております。

福岡県筑後地区介護予防支援センター