

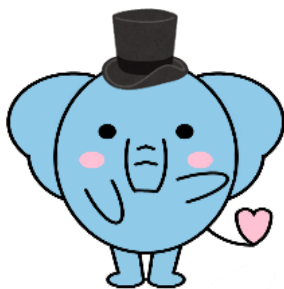
シニアのための 元気づくりブック

回答編



目次

p10	1
p12	2
p82	5
p88	6
p95	7
p108	8
p121	9
p123	10
p129	11
p134	12



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

第1節 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】

	(2015)年	(2020)年	(2030)年
65歳以上 高齢者人口 (割合)	(76,066)人 (24.8%)	(83,088)人 (27.3%)	(89,648)人 (29.5%)
75歳以上 高齢者人口 (割合)	(36,826)人 (12.0%)	(41,310)人 (13.6%)	(53,707)人 (17.6%)

資料)

【表2】

	男性	女性
※健康寿命	72.14	74.79
平均寿命	81.41	87.45



※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

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。元気なうちから介護予防を行うことが大切です。

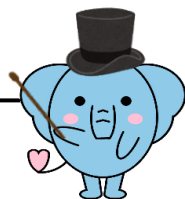
【表3】

1位	3. 転倒・骨折
2位	5. 高齢による衰弱
3位	1. 脳卒中

調べて記入した日： 年 月 日

次の中から選んでください。

1. 脳卒中（脳出血・脳梗塞）
2. 心臓病
3. 転倒・骨折
4. 関節の病気（リウマチ等）
5. 高齢による衰弱



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



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

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。

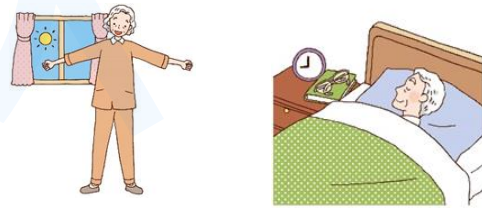
の中から選んで書きましょう

- (対人関係) を円滑にする
- さまざまな刺激で (脳が活性化) (認知症の予防)
- 楽しみ、 (生きがい) を見つけやすい
- 社会との (接点) 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 |

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。



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

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 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 「食間」の薬は、食事の途中で飲む | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. 「食後」の薬は、食事の直後に飲んでもよい | <input type="checkbox"/> |
| 4. 睡眠薬は、寝る 1 時間以上前に飲む | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. 飲み忘れた薬は、その日のうちであれば
まとめて飲んでもよい | <input checked="" type="checkbox"/> |

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。

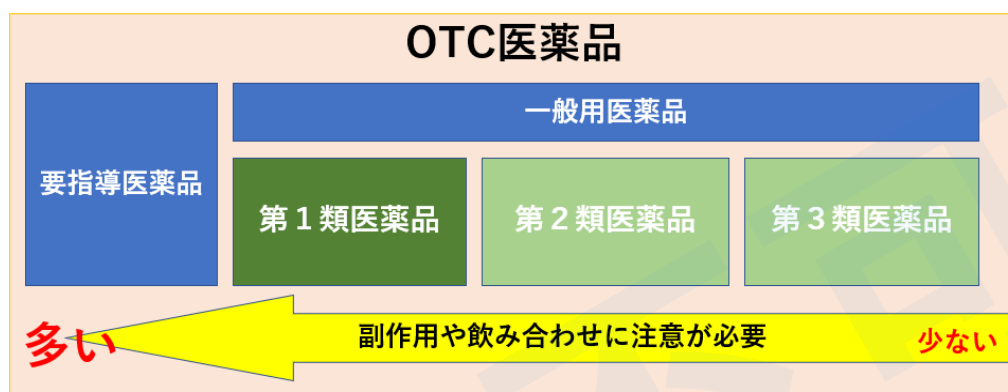
健康食品とサプリメントは、あなたの健康や食事を補うものです。しかし、中には十分な研究もされずに、テレビや広告で効果を大きくうたい、医者にかからずとも治ると思わせるものもあります。安全性の不明な成分で死亡するなど重大な被害が発生した例もあります。



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？（回答は 126 ページ）

要指導医薬品 と 第1類医薬品

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。

「眠り」について

必要な睡眠時間は**人それぞれ**です。

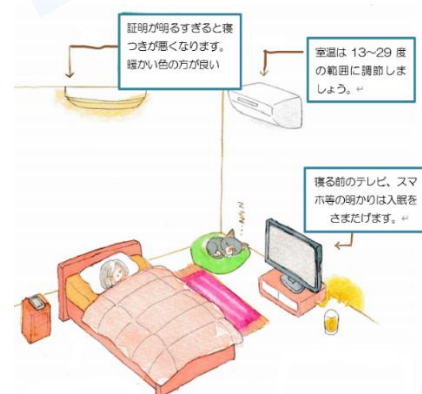
25歳を過ぎると、20年経つごとに必要な睡眠時間は、約30分ずつ短くなっていくとされています。

～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



(1) 社会参加の効果

◆高齢者のサロンに参加している人は

要介護認定率 が低い。(※1)

◆人との交流・つながりが多い人ほど

健康 な人が多い。(※2)

◆週1回以上グループで運動している人は

介護が必要な状態 になりにくい。(※3)

に当てはまる言葉を考えてみましょう。

健康 ・ 介護が必要な状態
要介護認定率（要介護認定を受ける割合）

※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