

今日からはじめる「介護予防」

健康長寿

6つのポイント



監修／
東北大学大学院 医学系研究科教授
辻 一郎

いくつになっても
元気で若々しく!

日常生活のちょっとした工夫で心身の老化を防げることをご存じですか? 健康寿命は自分でのばすことが可能です。いつまでも元気で自分らしく暮らしていくために、ぜひ、今日から「介護予防」をはじめてください。

健康長寿 6つのポイント



ポイント

1

筋力アップ!

筋力をアップさせれば、転びにくくなるばかりでなく、体力アップにもつながります。

はじめましょう!

家庭でできる筋力アップ体操

足の後ろ上げ

正しい姿勢やバランスの保持に必要なお尻・背中筋力の強化に

- 1 両足を少し開いて、両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾ける。
- 2 ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げ、そのままの状態を1秒間保ち、ゆっくりと元の姿勢に戻す。



簡単スクワット

立ち座り、階段の昇り降り、転倒予防に必要な足腰の強化に

- 1 両足を肩幅より少し広めにして立ち、上体をまっすぐにしたまま、1・2・3・4と数えながら4分の1程度ひざを曲げて腰を落とす。
- 2 続けて1・2・3・4と数えながらひざを伸ばし、元の姿勢に戻す。
※転倒の不安がある場合は、いすの背や壁を支えにしましょう。



体操をするときの注意点

- はじめる前に準備運動（ストレッチなど）をする
- ゆっくりと行い、がんばり過ぎない
- 体調が悪いとき、筋肉や関節に痛みがあるときは、無理をしない
- こまめに水分の補給をする
- 運動に関することで不安や心配があるときは、かかりつけ医などに相談する

かかと上げ

しっかりとした歩き方に必要なふくらはぎの筋力の強化に

- 1 両足を軽く開き、両手でいすの背をつかんでまっすぐに立つ。
- 2 つま先を軸に1・2・3・4でゆっくりと両方のかかとを上げ、続けて1・2・3・4でかかとを下ろし元の姿勢に戻す。



いくつになっても運動機能は向上させることができます。体操は、10回が目安です。慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。



ポイント

2

食事は楽しくバランスアップ!

バランスよく食べることは、体力を養って衰弱を防ぎます。食を楽しむことも食欲増進につながります。

はじめましょう!

若さと元気を保つ食生活



1

3食をバランスよくとり、欠食をしない

2

油やバターを使った料理が不足しないようにする

3

肉や卵などの動物性たんぱく質を十分にとる

4

肉と魚の摂取は1:1の割合になるよう心がける

5

牛乳は毎日200ml以上飲む

6

野菜は緑黄色野菜や根菜などたくさんの種類を毎日食べる

7

食欲がないときはおかずを先に食べ、ご飯を残す

8

和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる

9

なるべく家族や友人などと食卓を囲み、会食の機会を増やす

おいしく食べやすくする工夫

調理法で

やわらかく、噛み切りやすく、飲み込みやすくがポイントです

野菜

- 葉もの類…ゆでたあと、縦横に包丁を入れる
- ごぼう…表面に数本の切れ目を入れてからささがきにして、繊維を切る
- 大豆・枝豆…やわらかくゆで、薄皮をとる

肉

- やわらかくするには…叩く、筋を切る、酒・パイナップル果汁などに漬ける
- 脂を減らしてあっさり…ゆでると適度に脂が抜ける

いか、たこ

- ミンチにして、煮たり、揚げたりする

葉もの類

ごぼう



風味にアクセントを加えて食欲増進に

- 料理に酢、香辛料、香りの高い野菜（しょうが、みょうがなど）を取り入れる

しょうが、みょうが



ポイント
3

歯と口のケアで全身ヘルスアップ!

食べる、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活の要となる口腔機能。日頃の手入れが大切です。

はじめましょう!

歯と口のお手入れ術

口腔機能をアップする体操

- 1 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする
- 2 口を大きく開けて舌を出したり、引っ込めたりする
- 3 舌を出して上下左右に動かす



毎食後の歯みがきと口のケア

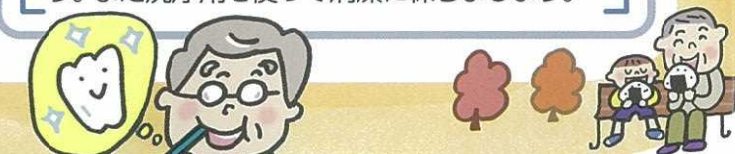
小さめ、やわらかめの歯ブラシがよい。

歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてて、丁寧に。

歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシが効果的。

舌やほおの内側もきれいに。歯ブラシはやさしく動かして。

入れ歯は、必ずはずして表も裏もみがきましよう。また洗浄剤を使って清潔に保ちましよう。



ポイント
4

脳力をアップ!

脳の障害によって起こる病気「認知症」を防ぐには、日頃から脳を健やかに保つことが大切です。

はじめましょう!

脳力アップの生活術

まずは身体健康管理を

病気やけがによって寝たきりになることや、「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」などの生活習慣病は脳血管障害の誘因となり、認知症発症のリスクを高めます。

なんでも人まかせにしない

お金の管理、買い物や物事の立案などはできるだけ自分で。

人づきあいや趣味を楽しむ

家族や友人、地域の人とのおつきあいを積極的に。また、料理、旅行、園芸といった活動、囲碁、将棋、麻雀などのゲームは、計画力や思考力を養い、頭の体操になります。

適度な運動を心がける

適度な運動習慣がある人は、認知症を発症しにくいことがわかっています。

チャレンジ! 脳トレ

- 家事を複数同時にこなす(料理を2品以上つくる、洗濯と掃除を並行してこなすなど)
- 1日前のことを日記に書く
- 毎日、異なるルートで買い物、散歩をする



!

かかりつけ歯科医をもちましよう



むし歯を放置していたり、合わない入れ歯でがまんしたりしていませんか? かかりつけの歯科医ならば、治療はもちろん、予防のアドバイスもしてくれます。半年に1度はプロのケアを受けて、口腔の健康度を高めましよう。

ポイント
5

活動力アップ!

外出の機会が多く、人づきあいが豊かな人は、いくつになっても若々しさを保ちます。

はじめましょう!

外出で心身ともにイキイキ元気



- 買い物、散歩などこまめに外出する用事をつくる
- 趣味を通じた仲間を見つける
- ボランティアなどに参加し自分の役割をもつ
- 介護予防サービス※などを利用する

※介護予防サービスについては、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

ポイント
6

心の元気力をアップ!

「うつ病」はストレスや環境の変化などで起こる病気です。意欲の低下や閉じこもりのきっかけになるため注意が必要です。



はじめましょう!

ストレスをためない習慣

- 十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を大切にする
- 心配ごととはためこまず、誰かに相談する
- リラックスする時間をつくる

もしかして認知症かも? ...と思ったら

早期発見、早期治療が大切です。自分や身近な人に気になる症状がみられたときは、かかりつけ医や専門医療機関を受診するか、地域包括支援センターなどに相談ましよう。

- 最近の出来事が思い出せない
- 物をよく置き忘れる
- 同じ質問を何度もする
- 外出をおっくうがる
- 空疎なおしゃべりをする など

気をつけて!
こんなサイン

もしかして「うつ」かも? ...と思ったら

家族や友人との死別、仕事や家庭での役割がなくなるなどの喪失体験から「うつ」状態に陥りやすい時期です。早期発見、早期治療が大切です。自分や身近な人に気になる症状がみられたときは、かかりつけ医や専門医療機関を受診するか、地域包括支援センターなどに相談ましよう。

- 憂うつな気分で意欲がわかない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 眠れない、朝方に目がさめてしまう など

気をつけて!
こんなサイン

“健康寿命”をのばして

あなたにとって、「健康」とはなんでしょうか？ 病気にかからないこと、自立した日常生活が送れること、生きがいや社会的な役割をもって生活できること……。元気でいきいきとした生活を楽しみ、なおかつ長寿を全うできたら人生は最高です。そのためには、自立して健康に暮らせる期間、すなわち“健康寿命”をできるだけ長くしたいもの。このパンフレットでは“健康寿命”をのばす方法について紹介します。



出典：平成25年国民生活基礎調査

介護が必要になる原因に多いのは、脳血管疾患です。しかし、年齢を重ねるにつれて、衰弱や骨折・転倒、関節疾患、認知症などが増えてきます。これは、老化や不活発な生活による生活機能の低下(生活不活発病)によるものです。

健康寿命をのばす

元気で健康！

さらに活動が活発に！！

日常生活で心身の機能を改善する

- 1 運動器の機能向上
- 2 低栄養改善
- 3 口腔機能の向上

介護

健康長寿に！

よい循環をつくる

若々しい生活

健康長寿の実現

の機能を改善する

- 4 認知症予防
- 5 閉じこもり予防
- 6 うつ予防

予防

不活発な生活による機能低下のサインに気づきましょう

悪循環の例



不活発な生活と衰弱の悪循環は、介護が必要な状態をつくります。生活機能を維持するためには、日頃から生活機能の低下に早めに気づき、改善することが大切です。



介護予防が健康寿命をのばす

“健康寿命”をのばすには、老化をできるだけ防ぎ(遅らせて)、介護が必要な状態(要介護状態)にならないようにする、すなわち「介護予防」を心がけた生活をするということです。

「介護予防」のポイントは、心身機能の改善などをベースとして生活機能を向上させることにあります。6つの要素で構成されており、どれも日常生活で気軽にできることばかりです。ぜひ実践してみてください。

さあ、はじめましょう！

ここをめぐってください

ページをめくって、さっそく活発な生活スタイルを実践しましょう

ここをめぐってください