

●高年齢期は低栄養に要注意

活動的な生活を送るためには、たんぱく質とエネルギーが主体の食事を十分にとることが大切です。高齢者の低栄養とは、このたんぱく質とエネルギーが欠乏した状態をいいます。低栄養になると、血中アルブミン値（たんぱく質の一種）が低くなったり、体脂肪が減ったり、体重が減少したりします。こうした状態では、体の老化が加速して、筋力や抵抗力が低下し、病気になりやすくなるのです。高年齢期になると、あまり空腹感を覚えず、食が細くなり、欠食しがちになって、低栄養になりやすくなります。家族や友人と一緒にバランスよく楽しく食べましょう。



●10食品群をまんべんなく食べましょう！

主食にプラス   

10の食品群の覚え方は「**さあ、にぎやかにいただく**」

さ = 魚 	あ = 油 	に = 肉 	ぎ = 牛乳・乳製品 	や = 野菜 	か = 海藻 
い = イモ 	た = 卵 	だ = 大豆 	く = 果物 	に	

※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます ※海藻はきのこ類を含みます

食生活⑩ポイント

元気で長生きするための食生活のポイントです。☆の数が多い項目ほど、低栄養を予防するために重要です。

あなたの食生活に上手に取り入れましょう。

① ☆☆☆

バランスよく3食とり、
欠食は絶対避ける

② ☆☆☆

油脂類の摂取が不足しない
ように注意する

③ ☆☆☆

動物性たんぱく質を
十分にとる

④ ☆☆☆

肉と魚の摂取は1対1程
度になるようにする

⑤ ☆☆☆

牛乳は毎日200ml以上
飲むようにする

⑥ ☆☆☆

野菜は緑黄色野菜や根菜
など豊富な種類を毎日食
べる

⑦ ☆☆☆

家族や友人などと会食の
機会を豊富につくる

⑧ ☆☆☆

食欲がないときはおかず
を先に食べるようにする

⑨ ☆☆☆

酢、香辛料、香りの高い
野菜を十分に取り入れる

⑩ ☆☆☆

和風、中華、洋風とさま
ざまな料理を取り入れる



口腔機能の 向上

口の健康を保ちましょう！

● 食べることや会話をすることの楽しさに、 口の健康はかせません

しっかりかめて、食事をおいしく食べられるのは、とても楽しいことです。口をあけ、会話を楽しみ、声を出して笑うと心身ともに爽快になれます。しかし、口の健康が保たれていないと、食べる楽しみをもてなかったり、人との交流が減ってしまったり、低栄養状態になったりして、元気に活動することができなくなります。

よくかんで食べることは、脳を刺激して認知症の予防になり、口の手入れは、歯の病気や口臭を防ぎます。さらに舌やほおなどの筋肉を鍛えると、飲み込む力を高め、食べ物を気管に飲み込むことで起こる肺炎（誤嚥性肺炎）も防げます。

毎日の口のお手入れと、よくかんで食べることを習慣にしましょう。



口の機能を高めよう！

● 毎食後に歯磨きをしましょう。

歯ブラシは小さめでやわらかい物を使いましょう。フッ素入りの歯磨き剤を利用すれば、むし歯の発生・進行を予防できます。

歯磨きの ついでに

歯ブラシで、ほおの内側の筋肉を
マッサージしましょう



● しっかりよくかんで 食べましょう

● かかりつけ歯科医をもって、定期的に 歯科検診を受けましょう。

閉じこもり 予防

外に出る楽しみをみつけましょう！

閉じこもりのきっかけとなる 3つの要因

●「1週間外出していないは」は閉じこもりです

閉じこもりは、家の外に出かけられる健康状態にもかかわらず、日々の行動範囲が家の中か庭先ぐらいで、週に1回程度も外出しない状態をいいます。閉じこもりの生活は、筋力が低下して転倒したり、消化機能を低下させ低栄養の状態になったりと、不活発な生活で起きる生活不活発病を招きます。放っておけば、寝たきりや認知症へとつながりかねません。外へ出る楽しみや喜びを見つけ、閉じこもりを予防しましょう。

身体的要因

- 転倒や骨折で歩行能力が低下
- 足の爪や指の問題
- 尿失禁がある
- 低栄養の状態で体力がない
- 視界が狭かったり、耳が聞こえなかったりするなど

心理的要因

- 親しい人との別れ
- 日常動作への自信がない
- 趣味・娯楽など生きがいがない
- 転倒に対する恐怖心
- ときどき、物忘れをするなど

社会・環境要因

- 家の周辺の交通量が多い
- バスの乗り方などが分からない
- 仲間や友人がいない
- 一人暮らしが長い
- 集団活動への参加がないなど

楽しみ広がるおでかけポイント

● 地域の活動や催しに参加しよう

● 地域社会に根ざした仕事、経験や知識を生かしたボランティア活動をしよう

● 趣味のグループ活動、同好会で人との交流を

● 空いた時間に散歩しよう

● 食品や消耗品の買い物にはこまめに出かけて顔なじみになろう

認知症 予防

認知症を予防しましょう！

●認知症は、老化現象ではありません

認知症とは、脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことです。老化現象ではなく、脳の障害によって起こる「病気」です。厚生労働省の推計によると、2012年に65歳以上の7人に1人が認知症でしたが、2025年には5人に1人になるといわれています。認知症は、早期に発見して正しく治療すれば、症状が改善します。

認知症予防のための生活ポイント

●人に頼らない生活を

お金の管理やみのまわりのことは自分でやるようにしましょう



●人付き合いを大切に

人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。



●短い昼寝と運動を

短い昼寝（午後1時～3時の間で30分程度）と夕方の運動は睡眠のリズムを整え、脳の健康に役立ちます。ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流をよくします。



1年前に比べて
こんな実感はありますか？

下の症状が顕著なら、医師に相談してみましょう

物覚えが
悪くなった

集中力が
なくなった

段取りが
悪くなった

●魚を食べる生活を

お青魚に含まれるDHAやEPAという成分は、脳の血流をよくし、動脈硬化を防ぐといわれています。積極的にたべましょう。



●野菜と果物をたっぷり

ビタミンC、E、ベータカロテンなどの抗酸化物は、アルツハイマー型の認知症予防に効果があるといわれています。



●趣味をもとう

自分の好きなことで少し難易度が高いことに挑戦しましょう。常に新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。



うつ 予防

うつの症状に早めに気づきましょう！

●高齢者はうつにかかる要因が多くあります

老化や病気による身体的変化、退職、親しい人との別れなど、高齢者にはうつにかかる要因が多くあります。また、認知症と間違われやすいなど、気づかれにくく悪化させてしまう世代でもあります。うつになってしまうと、興味や感情を喪失し、今まで楽しめていたことも楽しめなくなり、閉じこもりを招きます。閉じこもりが続くと衰弱し、筋力の低下から歩くことが困難になり、寝たきりへと進むケースも少なくありません。うつの症状に早めに気づいて専門医などに相談することが大切です。

高齢者のうつの症状

- 憂うつな気分
 - 疲れやすい、体のあちこちが痛い
 - 物覚えが悪くなる、物忘れが増える
 - 今まで楽しめた趣味や活動に興味をもてなくなる
 - 眠れない、朝早くに目が覚めてしまう
 - 食欲がない
 - 死を考える
- など

心の健康を保つ生活を送ろう

●地域の活動を知り、積極的に参加しよう

同じ世代や同じよう環境の人と交流を図ることで気晴らしができ、心と体の健康に関する正しい知識を得るきっかけにもなります。

●質の良い睡眠をとろう

日中に眠くならず元気に活動できれば、たとえ短い睡眠時間でも質のよい睡眠をとっている証拠です。年齢を重ねると睡眠時間になるのは心配いりません。



●考え方を考えてみよう

今日しなくてもよいことは明日やる、悩みごとは寝る前より起きてから考えるなど、考え方を柔軟にもち、自分をいたわってあげましょう。

●落ち着ける場所でくつろごう

旅行にいったり出掛けたりしなくても、自分が落ち着ける場所や方法を選んで、気分転換をしましょう。

●つらい気持ちをゆっくり話してみよう

口に出して話すことが解決への第一歩になります。身近な人や専門家にゆっくり少しずつ相談してみましょう。



ひざ痛・腰痛 予防

ひざ痛・腰痛を予防・解消しましょう！

●痛みで体を動かさないと、生活機能の低下をきたします

高齢になると、ひざ痛・腰痛を訴える人が増えていきます。ひざ痛・腰痛は身近な症状のため軽く考えがちですが、実は「要介護状態」に陥る大きな危険因子。ひざ痛・腰痛から体を動かさずにいると、筋力や骨が衰えて内臓の機能も低下し、ますます体を動かせなくなる悪循環を招くからです。適度な運動で肥満を防ぎ、ひざ・腰に負担をかけない姿勢・動作を心がけましょう。また、ひざ痛・腰痛を予防・解消する健康体操を行うことも大切です。

はじめよう！ひざ痛・腰痛対策

ひざ痛の予防解消に 挟み込み運動



- ①両ひざの間にボールを挟み込む
- ②①の状態を5～10秒保つ。10～20回繰り返す。

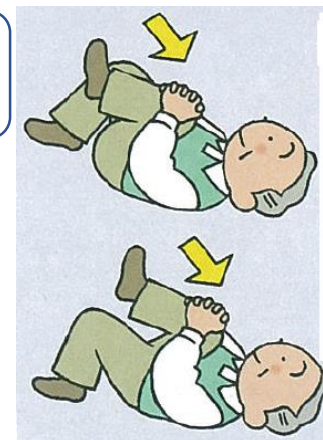
ひざへの負担を減らす生活の工夫

- 座るときはなるべくイスを使う
- 正座時はおしりの下に座布団などを挟む
- トイレは様式便座に変更する
- 寝床をベッドにし、横になったり起き上がったときひざへの負担を減らす

腰への負担を減らす生活の工夫

- 反り返りや猫背の姿勢はなるべく避ける
- 荷物を持ち上げるときは腰を落とす
- 立ち仕事の場合は片足を低い台などに乗せる
- 寝るときはひざの下にクッションなどを入れ、膝を軽く曲げて、腰への負担を減らす

腰痛の予防解消に 背中の筋肉ストレッチ



- ①あお向けになってひざを立てる。片方のひざを抱えてゆっくり手前に引き、5秒間静止。
- ②両方の脚で交互に行う。10～20回繰り返す。

●健康の土台は足もとから

足の指や爪に問題があると、痛みから体を動かすことがおっくうになったり、体のバランスをとることが困難になったりして、不活発な生活になってしまいます。すると、筋力が低下して転倒から骨折し、寝たきりにつながる恐れもあります。高齢者の足や爪は問題を起こしやすいので、毎日のお手入れがとても大切です。

爪

こんな変化
に要注意！

足

全

体

- 爪が変色している
- 爪が伸びすぎたり、巻き爪など変形したりしている
- タ爪が厚くなっている



- 皮膚の一部だけ極端に色が変わっている
- 足全体がかさついたり、かかとがひび割れしたりしている
- 水虫や水疱・傷・潰瘍がある
- 痛みやむくみがある
- ウオノメ・タコがある
- 足が変形している
- 足の痛みのため10分以上は歩けない

足の爪や指をいたわる生活を

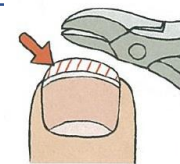
- 毎日入浴して足を清潔に保ちましょう



- 足のマッサージを定期的に行いましょう



- 正しい爪切りを学びましょう
自分で切るのが難しい場合は専門医（皮膚科医）やフットケア専門家に任せましょう。



- 自分にあった靴を選びましょう
シューフィッターに相談してみましょう。



尿失禁予防

尿失禁を予防しましょう！

●40代以上の女性の3人に1人は尿漏れの経験あり

せきをしたり、重いものを持ち上げたりという、日常のふとした拍子に尿が漏れてしまう「尿失禁」に悩んでいる人がたくさんいます。尿失禁にはさまざまな種類がありますが、最も多いのは、「骨盤底筋」といわれる膀胱の蛇口にあたる筋肉が緩くなって起こる「腹圧性尿失禁」です。蛇口がゆるいのでちょっとした圧力がお腹にかかっただけで、尿が外にもれてしまうのです。「過活動膀胱」といわれることもあります。尿失禁を改善する生活習慣を身につけ、恥ずかしがらずに医師に相談することも大切です。

骨盤底筋体操を始めましょう

ポイント

①短く「ぎゅっ」と締める

膣や尿道を2～3秒短く締め、ゆるめる。

②長く「ぎゅーっ」と締める

肛門・尿道を6～8秒締めた後、10秒かけてゆっくりゆるめる。

生活習慣の改善を

- 尿はある程度我慢してから排せつしましょう
- 水分は十分に取らしましょう（カフェインを含む飲み物は控えめに）
- 規則正しく排便する生活習慣を身につけましょう
- 毎日の入浴で体を温め清潔にしましょう
- 適正体重を保ちましょう

- 座って行う場合
イスに浅く座り、手をひざに置き、肩幅に足を開いて①②を繰り返す。



- 立って行う場合
足を肩幅に開き、テーブルやイスの背もたれなどに軽く手を置き、体重を腕にかけ、背筋を伸ばして①②を繰り返す。

