

Let's

健康長寿

第3版



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、「フレイル予防」を心がけた生活をする事です。

今日からはじめる「フレイル予防」

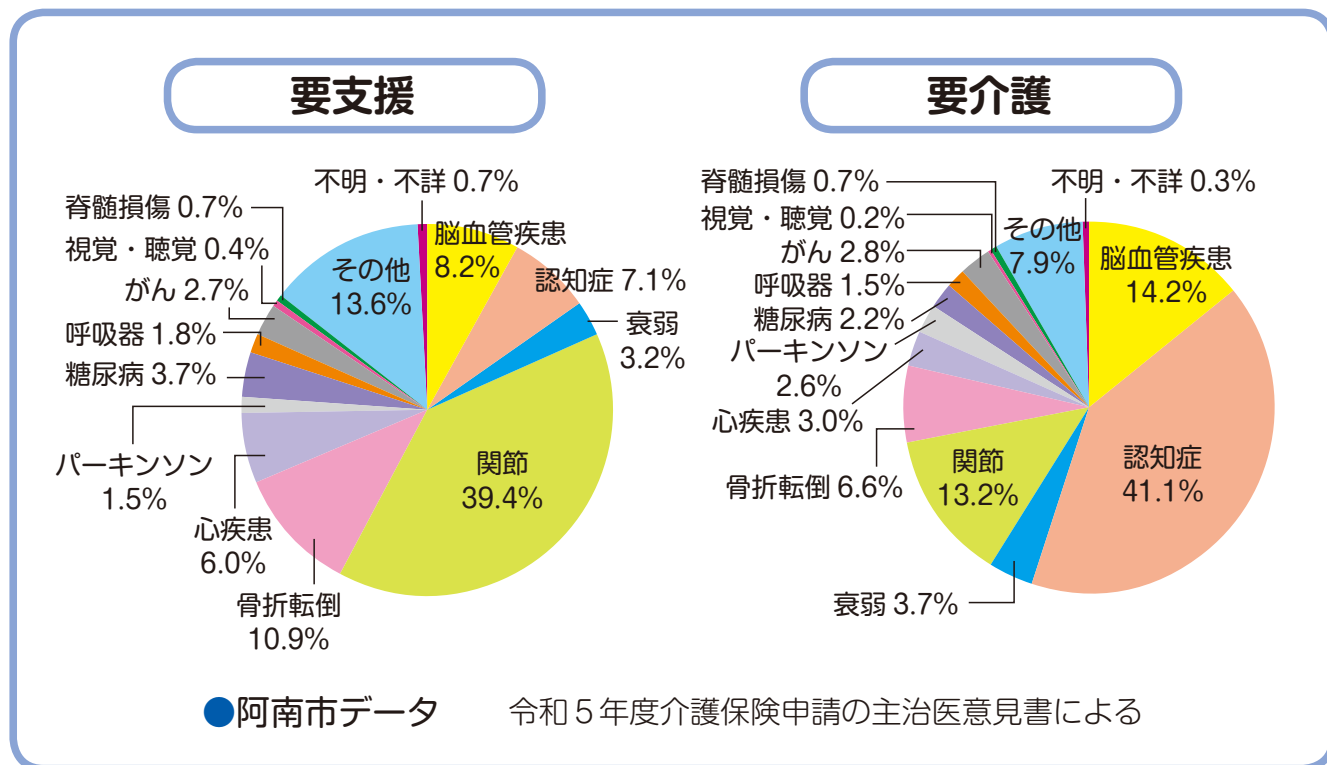
- 運動機能の低下予防
- 低栄養の予防
- 口腔機能の低下予防
- 認知機能の低下予防
- 閉じこもり予防
- うつ予防

阿 南 市



介護が必要となる原因は？

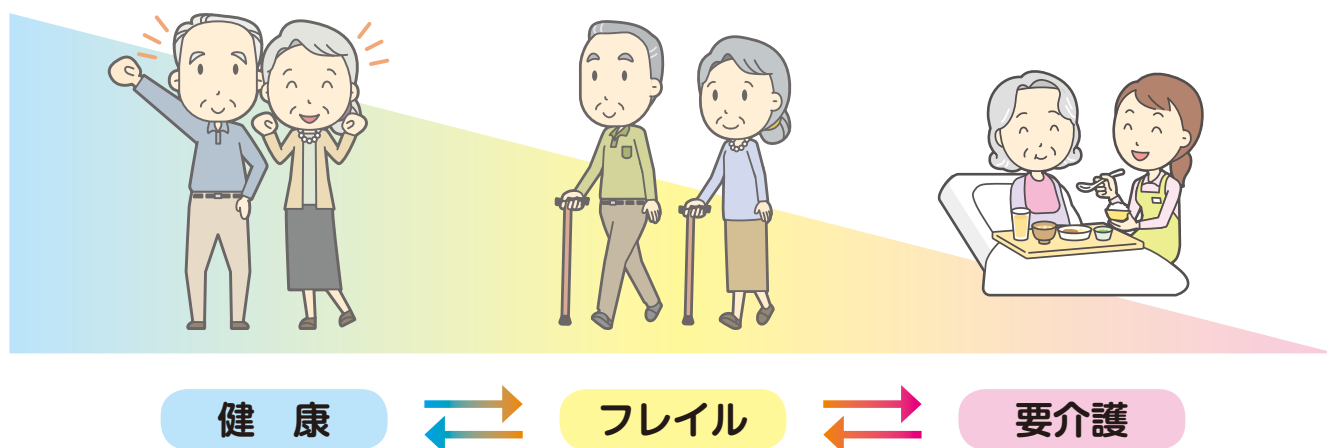
介護が必要となる主な原因は、脳血管疾患や認知症です。阿南市では認知症によるものが1位です。その他、衰弱や骨折転倒、関節疾患なども多く、これは老化や不活発な生活による生活機能の低下によるものです。



フレイルとは？

「年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した」状態のことをいいます。

多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て、徐々に要介護状態になります。



ポイント
1

Let's

運動機能の低下予防

運動機能の低下は、日常生活の質（QOL）の低下を招きます。運動機能の向上を図ることは、フレイルの予防にも繋がります。

地域での活動やボランティア活動、趣味等に取り組むことで精神的にも充実した日常生活を送ることができます。フレイル状態にならないためには日常生活の質（QOL）を高めることが大切です。

かんたん！☑ セルフフレイルチェック



- ☐ 6か月間で体重が2～3kg減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力（握力）が低下した
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 身体の活動量が減った



かんたん！フレイル予防体操

①つま先の上げ下げ

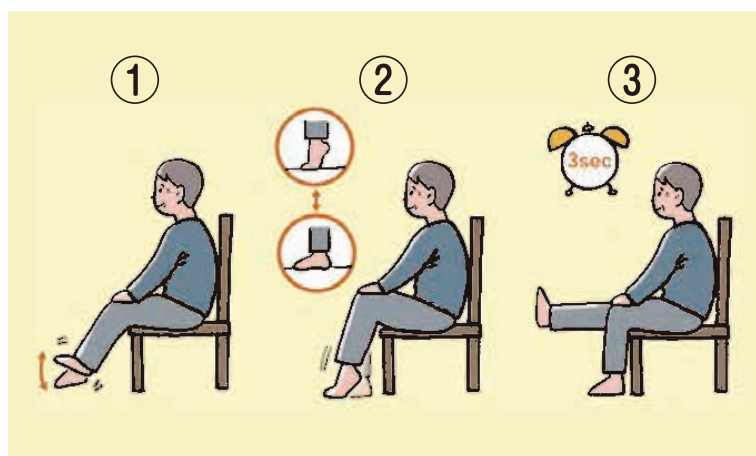
両足を軽く前に出し、つま先を上げ下げする。

②かかとの上げ下げ

かかとをしっかりと上げてかかとを下ろします。

③膝をのばして3秒キープ

片足を軽く前に出し、つま先を上に向ける。





上手に食べて「食」 からフレイル予防

低栄養はフレイルを起こす最大の要因！

高齢になると食が細くなり、栄養が十分に取れなかったり、必要な栄養素が不足したりします。特に一人暮らしの高齢者は、食事の品数も減り、食べる食材も偏り、低栄養状態におちいりやすくなります。



低栄養にならないために！

(目標) バランスの良い食事ですぐに栄養をとみましょう。

- ・ 必要なエネルギー・たんぱく質などの栄養素が十分に摂取できる
- ・ 筋肉や内臓に蓄えられたたんぱく質を維持することができる



- ・ 転倒・骨折しにくい身体になる
- ・ 筋肉や皮膚が強くなる
- ・ 風邪などの感染症にかかりにくくなる
- ・ 病気やケガからの回復が早くなる

★それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。



バランスの 良い食事

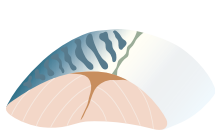
① 主食 ごはん・パン・麺類 など



② たんぱく質 肉・魚・卵・豆腐・納豆 など



豚ロース



さば



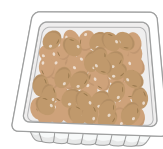
卵



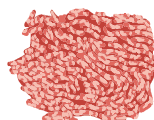
鶏ささみ



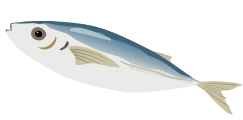
ツナ缶



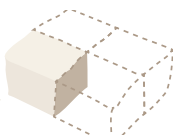
納豆



ひき肉



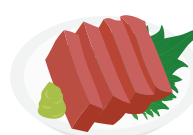
あじ



豆腐



鶏もも



刺身



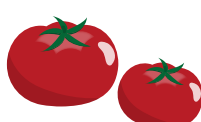
卵豆腐



③ 野菜 (例)



ニンジン



トマト



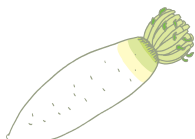
オクラ



ほうれん草



白菜



だいこん



ナス



キャベツ



玉ねぎ



春菊

① 主食 ② たんぱく質 ③ 野菜 を揃えましょう。
なるべく色々な種類の食材を選ぶと、なお良いです。
カット野菜や調理済み食品もうまく取り入れて！



簡単に・ラクしても バランスが良ければ大丈夫 ☆



手軽に実践できる簡単レシピ



たんぱく質を摂ろう!

焼き鳥トースト

〈材料：1人分〉 ・食パン6枚切り1枚 ・焼き鳥缶1缶
・ミニトマト3個 ・とろけるチーズ1枚（16g）
・玉ねぎ 15g } カット野菜などを使うと簡単です。
・ピーマン 15g



〈作り方〉 ① 焼き鳥缶の汁気をよく切る。 ★焼き鳥缶をツナ缶に変えても美味しいです！
② 玉ねぎ、ピーマンを薄切りにする。
③ 食パンの上に、材料を全てのせる。
④ アルミ箔を敷いたオーブントースターで好みの焼き具合になるまで焼く。

エネルギー315kcal たんぱく質19g 脂質12g 炭水化物36g 食塩相当量2.2g



栄養バランスGOOD!

ご飯と卵のおやき

〈材料：1人分〉 ・卵1個 ・ご飯 100g ・チーズ 15g
・茹でたほうれん草 30g } カット野菜などを使うと簡単です。
・スライスハム 20g
・サラダ油10g



〈作り方〉 ① 全ての材料をよく混ぜ合わせる。
② 油を引いたフライパンに①を薄く広げる。
③ 両面にうすく焼き色がつくまで焼く。
④ 好きな大きさに切り分ける。
★ そのまま食べても、ケチャップやソースを付けても合います!

エネルギー350kcal たんぱく質17g 脂質23g 炭水化物20g 食塩相当量1.2g

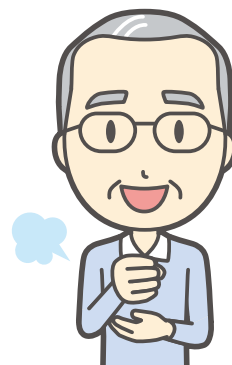
ポイント
3

Let's

お口の問題点に 気づくことが大切

高齢になってもいつまでも自分でお口から食べて栄養を摂り、会話を楽しむ生活をする。身体を動かして体力づくりをして健康に過ごす。これらのこととお口の健康は繋がっています。口の周りの筋肉が衰えれば食べこぼしが起こります。食事に時間がかかるようになると噛む力や飲み込む力が弱っています。お口が乾くこともあります。

コロナウイルス感染症から身を守ることも含めて、お口の健康づくりで全身の健康を維持しましょう。



次のようなことに
気づいたらかかり
つけ歯科医に相談
しましょう



- ・よだれが出る
- ・食べこぼす
- ・口が開きにくい



- ・食べる時間がかかる
- ・食べにくい物がある
- ・飲み込みにくい
- ・薬が飲みにくい



口の周りの筋肉が衰えている

噛む力・飲み込む力が衰えている

- ・しゃべりにくい
- ・頻繁にお茶を飲む
- ・入れ歯が合わない



口腔乾燥

- ・よく発熱する
- ・水でむせる
- ・痰がからむ



誤嚥している
口腔内が汚れている

- ・口の中にため込む
- ・食物残渣が多い
- ・発音が悪くなってきた



舌の運動機能の低下

(「連携室だより」 参考 徳島県歯科医師会在宅歯科医療連携室発行)

ポイント
4



うつ病予防

「うつ病」はストレスや環境の変化などでおこる病気です。不眠や食欲低下、意欲低下が起こります。認知症との見分けがつきにくく、本人が気づくことが難しいと言われています。



周りが気を付けたいサイン

- ・急にやる気がなくなった
- ・好きな事への興味の低下
- ・体の不調を訴える
- ・不眠や食欲低下
- ・人との交流をさける

ポイントは「普段と違う」ということ。これまでの様子と違うと気づくことがあったら、まずはかかりつけ医や担当地区お世話センターに相談しましょう。

ポイント
5



閉じこもり予防

「閉じこもり」とは1週間に1度も自宅から出ない状態をいいます。心身への刺激が少なく、次第に機能が衰え「フレイル」状態を招いてしまいます。

地域の活動に参加しよう

自治会活動やセニヤクラブ、公民館行事や「通いの場」に参加しよう。あなん広報や公民館だよりなどの案内を確認し、新しいことにチャレンジしませんか？

自分に合った地域活動

- | | |
|-----------|--|
| ●働きたい | シルバー人材センター ファミリーサポートセンター
ご近所ヘルパー アクティブシニア 等 |
| ●趣味を楽しみたい | カルチャーセンター 公民館の催し 等 |
| ●学びたい | シルバー大学 介護予防教室
認知症サポーター養成講座 等 |
| ●地域に貢献したい | セニヤクラブの友愛訪問 介護予防ボランティア |

- 運動したい
- 交流したい

チームオレンジ 傾聴ボランティア 等
いきいき 100 歳体操※₁ ご近所デイサービス 等
あななんサロン※₂ セニヤクラブ 等

- ※ 1 いきいき 100 歳体操のご案内 の HP

(<https://www.city.anan.tokushima.jp/docs/2018082100042/>)



- ※ 2 あななんサロンのご案内の HP

(<https://www.city.anan.tokushima.jp/docs/2018082100059/>)



健康状態のチェック

地域の通いの場で健康状態のチェックができます。

目には見えない自分の骨を知ってみよう！

骨健康測定器 骨ウェーブ（骨密度測定器）

手首で測定できるので、靴下を脱がないで気軽に骨のチェックを行うことが可能です。



実年齢と血管年齢を比べてみよう！

指先を測定機に挟むだけで血管年齢のチェック

血管が弾力を失って硬くなると、血流が悪くなり肩こりや腰痛、冷えなどが体の不調として現れることがあります。

血管年齢を知り、日頃の生活習慣を見直すキッカケにしませんか？



ポイント
7

Let's 感染予防

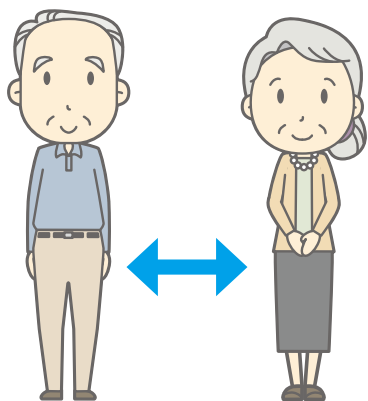
うつらない、うつさない(予防のために)

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や、密集・密接・密閉の「3つの密」を避けること等が重要です。

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、一人一人の手洗い、咳エチケットの実施がとても重要です。

感染予防の3つの基本

1. 身体的距離の確保

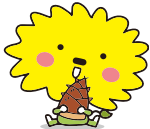


2. マスクの着用



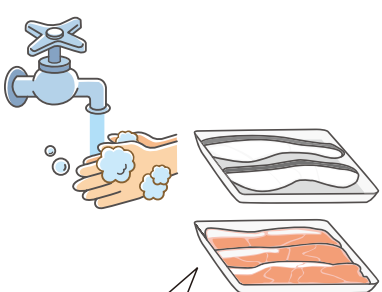
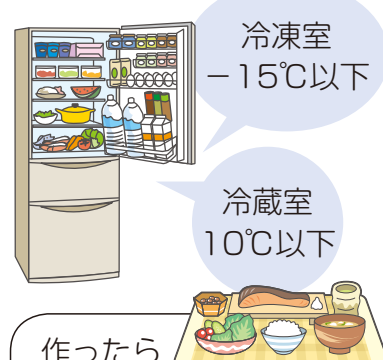
3. 手洗い



まめな手洗い・手指消毒	咳エチケットの徹底	こまめに換気
手洗いは30秒程度かけて石鹸で洗いぬいでいねいに。 	咳エチケット(マスク着用、ハンカチで口鼻を覆う等)をしましょう。とっさの時は、袖や肘の内側でおさえましょう。	1時間に2回以上、換気をしましょう。 
身体的距離の確保	3密の回避	体温・健康チェック
人との間隔はできるだけ2メートル(最低1メートル)あけましょう。	密集・密接・密閉の空間を避けましょう。外出時はマスクを着用しましょう。	発熱や風邪症状がある時は無理せず自宅で療養しましょう。

食中毒予防対策

家庭での食中毒予防は、「食品の購入」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントで、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。

3 原則		
つけない	ふやさない	やっつける
●手洗い・手袋の着用 ●器具を使い分ける ●清潔な調理器具を使用する  肉や魚介類は専用の容器に入れましょう！	●低温で保存する ●詰め込みすぎない（7割程度）  冷凍室 -15℃以下 冷蔵室 10℃以下 作ったら早めに食べましょう！	●中心部まで十分加熱 ●器具の消毒  85℃～90℃ 90秒間以上 消毒には熱湯や塩素系漂白剤が有効です！

食中毒は、人間の身体に害を与える細菌やウイルスが付着した食品や、有毒な物質が含まれた食品を食べることによって起こる健康被害のことで、下痢、吐き気、腹痛、発熱などの症状を引き起こし、時には命にもかかわります。飲食店など外で食べる食事だけでなく、家庭でも発生しています。月別では、4月～11月までは細菌が多く、12月～3月までは、ウイルスによる食中毒が多くなっています。食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイントで食中毒を防ぎましょう。



食中毒を防ぐ3原則

ポイント
8



認知機能の低下予防

認知症は「老化によるもの忘れ」とは違います。認知症は、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。そして認知症が進行すると、だんだんと理解力や判断力がなくなって、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。65 歳以上の 4 人に 1 人が認知症または、その予備軍といわれています。認知機能の低下を予防するには、人との交流が効果的といわれています。



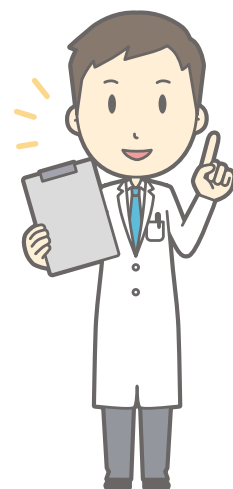
軽度認知障がい（MCI）とは

軽度認知障がいは、正常な状態と認知症の間の段階といえます。認知症の前段階として同様の症状が見られますが、日常生活に大きな支障はありません。この段階で気づいて生活習慣の改善を行えば、アルツハイマー型認知症への移行を予防することも期待できます。

もし、認知症かもと思ったら… 早期発見、早期治療が大切です

病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障がいを軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

認知症のような症状がでて、治る病気や一時的な症状の場合もあります。専門の医療機関で画像検査や心理検査に加え、認知症のような症状を引き起こす身体の病気でないことを確認する診察を受けましょう。



認知症ケアパス（阿南市 認知症あんしんガイド第3版）

阿南市では、認知症の疑いから発症・進行とともに変化していく状態に応じた治療の流れや認知症の程度に応じて利用できるサービスの種類などを確認することができる認知症ケアパス（阿南市認知症あんしんガイド第3版 [HP : https://www.city.anan.tokushima.jp/docs/2021110900064/](https://www.city.anan.tokushima.jp/docs/2021110900064/)）を作成しています。



●まずは身体の健康管理を

高血圧と糖尿病はアルツハイマー型認知症の危険因子の一つです。これらは生活習慣病の代表的疾患です。生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常・肥満）の予防や早期発見と治療が認知症の予防につながります。

●食習慣を見直す

糖質・塩分を控えめにし、特定の食品、極端な食事法にこだわるより、多くのものをバランスよく食べましょう。

●適度な運動を心がける

適切な運動は、生活習慣病からの認知症発症のリスクを下げるだけでなく、脳を含めた全身の血行を改善することが期待されます。

運動ではなくても、楽器の演奏や、編み物などの手芸、料理などの手作業など、体の一部を使う活動を通して、脳を活性化できる生活習慣も効果的です。

●良い睡眠をとる

良い睡眠は脳の機能を高めます。

●快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます。

●コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族と楽しく過ごすことが大切です。

●役割・日課をもとう

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。

●ほめる、ほめられる

ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出されます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、ほめて、やる気が起きるようにすることです。

基本チェックリスト

自分に必要な介護予防をチェックしよう

No.	質 問 項 目	回 答 いずれかに○をつけて下さい		合計点	項目
①	バスや車で1人で外出していますか	0 はい	1 いいえ		生活全般
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		運動機能
⑦	椅子に座った状態からなに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分くらい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か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1 はい	0 いいえ		栄養関係
⑫	身長 cm 体重 kg BMIが18.5未満である (BMI=体重kg÷身長m÷身長m)	1 はい	0 いいえ		
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		口腔機能
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		外出
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		物忘れ
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		こころ
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		

チェックリスト①～②⑩で10点以上

● 生活機能全般のチェックです。

生活が不活発になっている可能性があります。生活が不活発になると心身がより早く衰える危険があります。生活習慣の見直しをしましょう。

チェックリスト⑥～⑩で3点以上

● 運動器の機能チェックです。

筋力が衰えてくることから、活動が不活発になったり、転倒などにより寝たきりを招くおそれがあります。毎日の生活の中に、ちょっとした運動を取り入れましょう。

チェックリスト⑪～⑫で2点すべて

● 栄養状態のチェックです。

低栄養の可能性があります。栄養が不足すると、筋力が衰えたり、抵抗力が弱まり病気にかかりやすくなります。美味しく、楽しく、バランスのよい食生活を心がけましょう。

チェックリスト⑬～⑮で2点以上

● 口腔機能のチェックです。

口腔機能が低下すると、食べたり、飲み込んだりがしにくくなり、低栄養や肺炎などの全身の健康状態が悪化します。口腔ケアでお口の老化を予防しましょう。

チェックリスト⑯～⑰で⑯に該当する

● 閉じこもりの傾向があるかのチェックです。

家に閉じこもりがちだと、心身の活動が少なく、全身の衰弱や認知機能の低下、うつなどを招くおそれがあります。外に出る楽しみを見つけましょう。

チェックリスト⑱～⑳で1点以上

● 認知機能のチェックです。

物忘れの傾向があります。認知症は、予防と早期発見、早期対応が大切です。小さな変化を見逃さないように心がけましょう。「おかしいな？」と思ったら早めの受診・相談を受けることが大切です。

チェックリスト㉑～㉕で2点以上

● こころの健康状態のチェックです。

うつになると活動量が減って、心身の衰弱を招きやすくなります。長く続く心の落ち込みは、早めに専門医などに相談することが大切です。

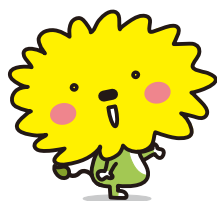
判断基準に該当しなかった場合

心身の機能において、大きく低下しておらず、良い健康状態であると思います。今の健康状態を維持するために、通いの場に出かけたり、できる範囲でボランティア活動にも参加してみましょう。

阿南高齢者お世話センター

(地域包括支援センター)

をご利用ください



阿南高齢者お世話センター（地域包括支援センター）は、阿南市の委託事業で、地域で暮らす高齢者のみなさまを、さまざまな面から総合的に支えるために、市内に6か所設置されています。

介護、介護予防、福祉、健康、医療や高齢者のみなさまの権利を守ること、その他の相談ごとや心配ごとがあれば、担当地域の高齢者お世話センターにお気軽にご相談ください。



お電話で…

ご来所で…

家庭訪問で…

ご相談に応じます。
お気軽にご利用下さい！

名 称	電 話	所 在 地	担 当 地 域
基幹型阿南高齢者お世話センター	23-7288	富岡町北通 33 番地 1	全域
阿南東部高齢者お世話センター	22-4577	宝田町今市 金剛寺 43 番地	富岡・学原・日開野・七見・領家・住吉・原ヶ崎・西路見・出来町・福村・畛・黒津地・向原・宝田・上中・柳島・横見
阿南中部高齢者お世話センター	23-3728	見能林町南林 260 番地 7	才見・中林・見能林・大湊・津乃峰・橘・阿瀬比・山口・桑野・内原
阿南西部高齢者お世話センター	44-6836	羽ノ浦町中庄 大知淵 8 番地 1	長生・上大野・中大野・下大野・楠根・熊谷・吉井・加茂・深瀬・十八女・水井・大井・大田井・細野
阿南南部高齢者お世話センター	36-3634	新野町信里 65 番地	新野・福井・椿・椿泊
阿南北部第 1 高齢者お世話センター	42-2900	那賀川町苅屋 357 番地 1	伊島・那賀川・羽ノ浦の一部：岩脇／古庄／古毛／明見／春日野／西春日野
阿南北部第 2 高齢者お世話センター	44-6836	羽ノ浦町中庄 大知淵 8 番地 1	羽ノ浦の一部：宮倉／中庄