

# 健康寿命をのばそう！

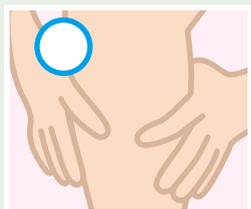
## フレイルのセルフチェック

フレイルは筋力低下などの身体の問題、認知症などの精神・心理的問題、社会的な問題を抱えている状態です。放っておくと要介護状態へ発展することがありますので予防が必要です。

フレイルチェックには簡易テストと総合チェックがあります。下記の簡易テストで問題があるときには医師や理学療法士に相談し、総合チェックを受けてみましょう。

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか？

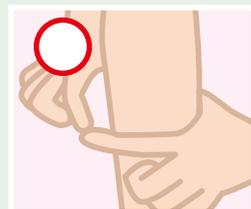
当てはまる○に枠と同じ色を塗ってください。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

各質問に対して当てはまるものを塗りつぶしてください。  
みどり色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。  
お気をつけください。

- |    |                                      |                                  |                                  |
|----|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1  | ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか    | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| 2  | 野菜料理と主菜（お肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか   | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| 3  | 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか    | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| 4  | お茶や汁物でむせることがありますか                    | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            |
| 5  | 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか    | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| 6  | 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| 7  | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか          | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| 8  | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか                  | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            |
| 9  | 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか               | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| 10 | 自分が活気に溢れていると思いますか                    | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| 11 | 何よりもまず、物忘れが気になりますか                   | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            |

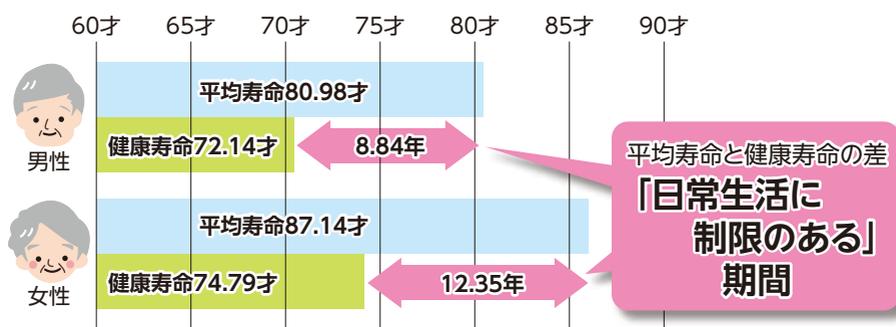
赤信号が1つ増えるごとにフレイルの危険度が高まります。

## 健康寿命とは？

健康寿命とは？

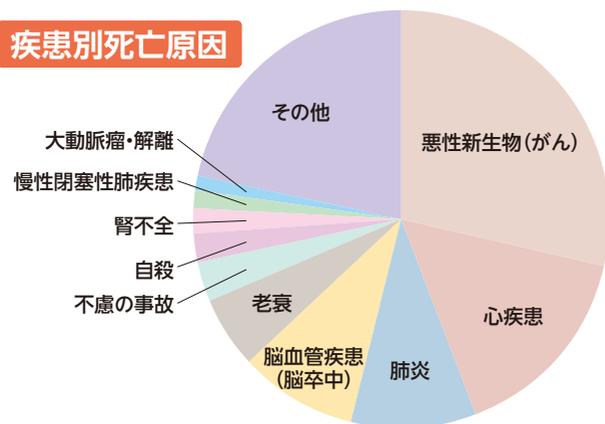
健康で日常生活を支障なく送ることができる期間のこと

平均寿命と健康寿命の差、男性で8.84年、女性で12.35年



「死亡原因の上位を占める生活習慣病」

### 疾患別死亡原因



死亡原因の上位を占める「悪性新生物(がん)」、「心疾患」、「肺炎」、「脳血管障害(脳卒中)」など生活習慣が深く関与する疾患は、「生活習慣病」と呼ばれています。

★「生活習慣病」を予防するには、運動、食生活、喫煙、飲酒などの生活習慣の見直し・改善が重要です！

## 生活習慣病を予防して健康寿命をのばそう！

### 「生活習慣病予防のための具体的な取組み」

- ・適切な運動習慣の獲得
- ・栄養バランスに配慮した食生活
- ・定期的な健康診断の受診
- ・禁煙

### 「健康寿命をのばすことを阻害する要因」

- ・脳血管障害(脳卒中)
- ・認知症
- ・加齢による虚弱
- ・転倒による骨折
- ・運動器の障害(腰の痛み、変形性関節症など)



### 適度な運動が効果的！

- ・血流改善により新陳代謝が促進
- ・中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善
- ・心肺機能の強化、高血圧の改善
- ・健全な生活リズムの獲得とストレスの軽減

### 運動を行う際の注意点

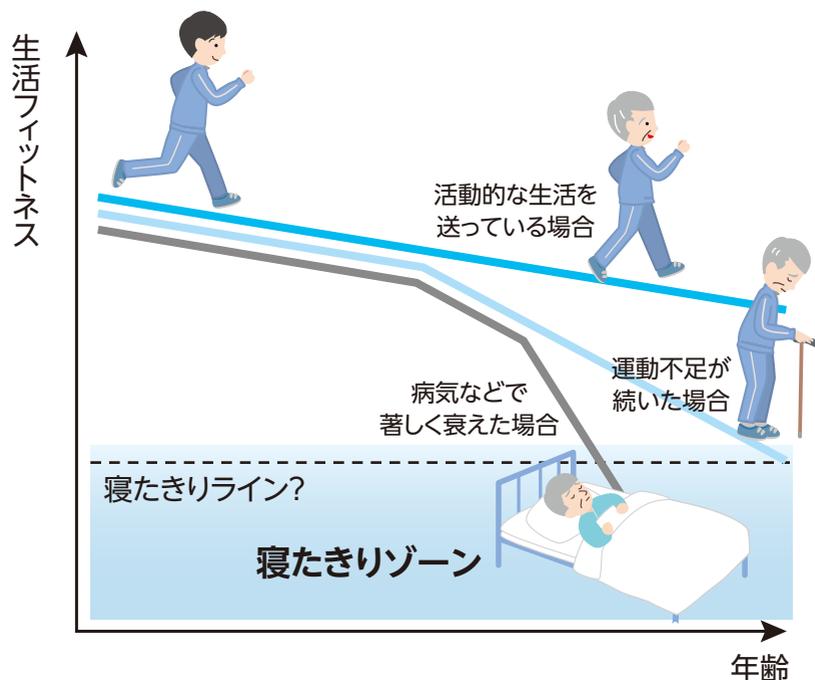
- ・個人によって適切な運動量は異なります。
- ・過度の運動は、他の部位に支障をきたします。⇒軽めの運動から始めましょう。
- ・関節の痛みや持病のある方は、間違った運動で痛みが増したり、疾患が悪化したりします。⇒主治医や理学療法士への相談が大切です。
- ・少しの運動でも継続することが大切です。⇒長く続けられる運動を取り入れましょう。



理学療法士にご相談ください！

## 運動の効果に年齢は関係ありません!

一般に、老化は右下がりに進むと考えられてきましたが、亡くなる少し前まではからだの機能が比較的維持されていることがわかってきました。

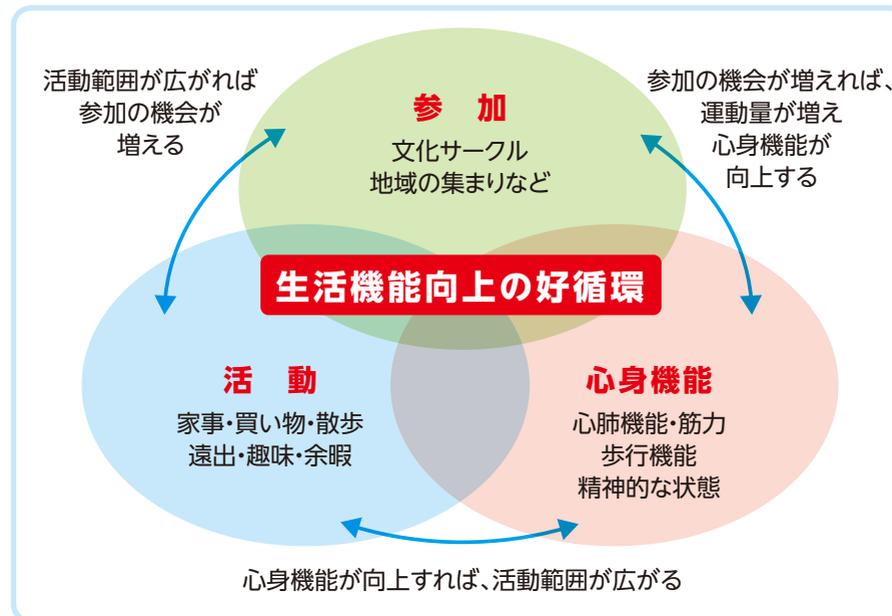


(公財)健康・体力づくり事業財団ホームページ「健康ネット」より引用  
<http://www.health-net.or.jp/tyousa/tyokin/susume.html>

運動によって、頭やからだの老化を抑えられるだけでなく、若返ることさえ可能になることがわかっています。

**運動は何歳からでも、体力に自信の無い方ほど、正しい方法で取り組めば効果的です!!**

## 生活機能向上で健康寿命をのばそう!



## 地域の中での支えあいやサークル参加の例

- **ミニコミュニティの集まり**  
ふれあい喫茶会・昼食会 自治会 婦人会 老人会など
- **体を動かす取組み**  
体操会 ウォーキング ダンス・舞踊 卓球の会など
- **文化的サークルへの参加**  
パソコン教室 料理教室 絵画教室など



## 運動習慣で健康寿命をのばそう!

生活習慣病予防に効果がある運動は、ウォーキングなどの有酸素運動と立って歩くために必要な筋力強化運動です。

### 有酸素運動

#### ウォーキング

- ご自身の体調に合わせて10~30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- 少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。
- この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。

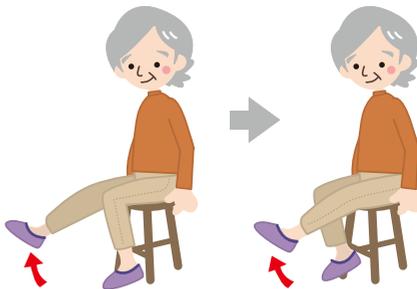


### 筋力強化運動

#### ひざのばし

椅子からの立ちあがり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

- 片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのばします。
- そのまま5秒止め、おろします。



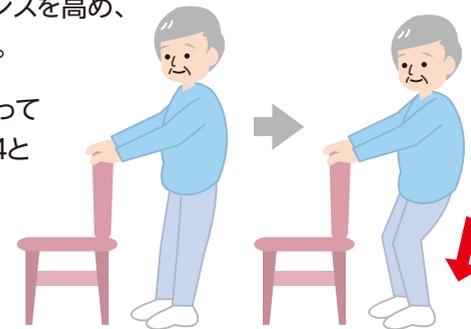
### 運動を行う際の注意

- 無理にのぼしたり、反動をつけて行わない。
- 痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

#### スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

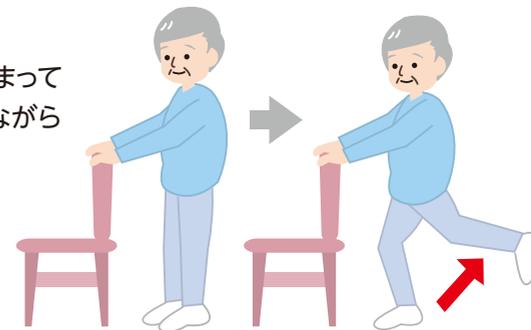
- 椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度まげます。
- そのまま5秒止め、ゆっくりのぼします。



#### 足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後側の筋肉を強くします。

- 椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
- ひざ直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



#### 足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも外側の筋肉を強くします。

- 椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる
- 約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。

