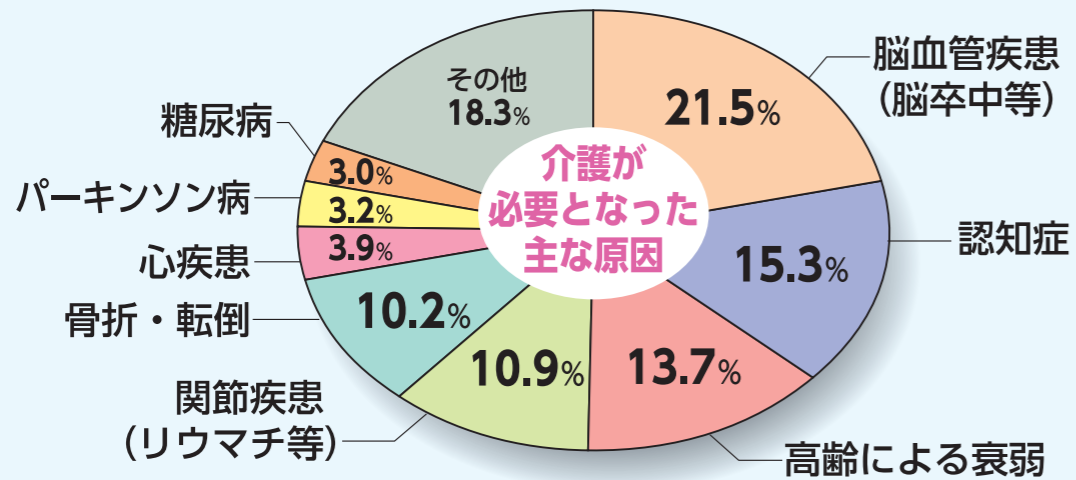




# 生活習慣病を防ぐために

## ● はじめに ●

熊本県の要介護(要支援)認定者は、平成24年4月現在で95,453人(「熊本県認知症対策・地域ケア推進課」調べ)と、高齢化に伴い年々増加しています。国の調査結果では、介護・介助が必要となった原因として、脳血管疾患をはじめとした生活習慣病が約3割を占め、認知症、高齢による衰弱、関節疾患、転倒・骨折などが約5割となっています。



厚生労働省「国民生活基礎調査の概況」/平成22年

高齢期にさしかかると、些細なことから体調を崩したり、ケガをしてしまうことがあります。からだを動かさずに家に閉じこもっていると、体力が低下して、ますます筋力や意欲が衰えてしまうという悪循環を招き、認知症やうつ病を引き起こす原因にもなります。

「自分はまだ元気だから大丈夫」と思うかもしれませんが、いつまでも健康で自分らしく過ごすためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。また、健康を維持していくためには毎年健康診査を受けて、自分の体調をしっかりと把握しておくことも欠かせません。

健康寿命\*をのばすために、身の回りの生活環境をもう一度見直して、イキイキとした毎日を送っていけるようにしましょう。

\*健康寿命とは、健康上の問題で日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間

## あなたの生活習慣は大丈夫?

前ページの円グラフからもわかるように、脳卒中や心疾患、糖尿病などの生活習慣病が原因で介護が必要になるケースは少なくありません。老化による身体機能の衰えは誰にでも起こりますが、「もう齢だから…」と不活発な生活を続けていては健康を維持していくことはできません。

日常生活の中で、「自分でできることは自分でやる」という意識を持って、いつまでも自立した生活を送れるようにしましょう。

## 生活習慣改善のヒント

### 1日3食、バランス良く

健康なからだを維持していくためには、3食きちんと食べることが基本になります。間食は控えめにし、過不足なく栄養を摂取するようにしましょう。

また、お酒はほどほどにして、週に2日は休肝日を。1日の適量はビールならば中びん1本、日本酒ならば1合、焼酎ならば0.6合程度です。



### 毎日できるだけ歩く習慣を

ウォーキングは、誰にでも手軽にはじめられる安全な運動です。食事や買い物に出かけるとき、バスや自動車を使わずにできるだけ歩く、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を利用するなど、ふだんの生活の中で歩く時間を増やすようにしましょう。



### タバコはキッパリとやめる

タバコは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)や肺がんをはじめ、さまざまな病気の原因となります。周囲の人に及ぼす影響「受動喫煙」もあるので、キッパリと禁煙するようにしましょう。



### ストレスをため込まず、良質の睡眠を

ゆっくりお風呂に入ったり、家族や友人と話をし、音楽を聴くなど、自分に合ったストレス解消法を見つけて、リラックスできる時間を持つようにしましょう。

また、なるべく同じ時刻に就寝・起床して、規則正しい睡眠サイクルを心がけましょう。夕食は早めにすませ、就寝前にはカフェインやアルコールの摂取を避けることも快眠のポイントです。



# 健康診査を受けましょう

## 年に1回は健康診査を受けましょう!

生活習慣病は初期には自覚症状が少なく、症状が現れはじめた頃には病状が進行してしまっているケースがあるので注意が必要です。病気を未然に防ぐため、また、万が一の病気を早期に発見して早期治療をするために、年に1回は健康診査を受けるようにしましょう。

生活習慣病は肥満の人がかかると思われがちですが、実際には痩せていても高血圧や糖尿病になるケースはあります。自分のからだを過信せず、健康診査を受けて健康状態を正しく判断してもらうことは、高齢期の健康管理に欠かせません。



## こんなことで、健診をためらってはいませんか?



### 子どもの頃から健康には自信があるんだよ

生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま悪化していきます。日頃から健康に自信を持っている方が、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などで病院へ運ばれるケースもあります。建物が老朽化するように、人のからだも、見えないところが悲鳴をあげているかもしれません。自分のからだを過信せず、年1回は点検しましょう!



### もし病気が発見されたら心配で...

病状が進行すれば恐ろしい生活習慣病でも、初期の段階で治療をすれば決して恐れることはありません。「病気が発見されたら怖い...」というのは、本末転倒というものです。早い段階で病気が発見されたら、幸運なことなのだと思えるようにすれば、健診を必要以上に恐れることはなくて済むでしょう。



\* 健診のお申込み・時期は、お住まいの市区町村の健診担当課までお問い合わせください。



## 健康診査で行われる主な検査

**問診** 問診により、現在のからだの調子をお聞きします。

**身体計測** ●身長・体重  
身長・体重を計測し、肥満度(BMI値)を算出します。  
**BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**

※BMI値が25以上の場合、肥満と判定されます。

**血圧** 高血圧の状態が続くと動脈硬化を促進し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険が高まります。

**血液検査** ●中性脂肪・LDLコレステロール  
脂質をとりすぎることによって数値が上昇し、動脈硬化を進行させてしまいます。

●HDLコレステロール  
善玉コレステロールともいわれ、血管壁に付着した余分なコレステロールを除去する働きがあります。

●AST(GOT)・ALT(GPT)  
体内のアミノ酸を代謝するのに必要な酵素ですが、肝臓に異常が生じると数値が上昇します。

●γ-GT(γ-GTP)  
AST・ALTと同様に酵素の一種ですが、特にアルコールによる肝障害に強く反応します。

●血糖・HbA1c  
血液中のブドウ糖量を調べる検査で、数値が高くなると糖尿病を引き起こします。

**尿検査** ●尿糖  
尿中にブドウ糖が出ているかを調べる検査で、陽性の場合、糖尿病の可能性ががあります。

●尿たんぱく  
尿中にたんぱく質が含まれているかどうかを調べる検査で、陽性の場合、腎臓に異常があることが疑われます。

※これらのほかにも検査項目があります。



## 健診結果は保管し、健康管理に活用を!

健康診査は、体調や検査結果の把握をしやすいように、できれば毎年同じ時期に同じ健診機関で受けるのが理想的です。

健康診査の結果はよく読んで、今後の健康管理に活かすようにしましょう。また、継続的に検査結果を比較したりするためにも、なくさないよう大切に保管しておきましょう。



# 運動

高齢期に入ると転倒や骨折をするリスクが高まり、それをきっかけに介護が必要な状態になってしまうことが少なくありません。日頃からからだを動かす習慣を身につけて、いつまでも元気に暮らしていくことを目指しましょう。

## ロコモティブシンドロームを知っていますか？

ロコモティブシンドローム(ロコモ：運動器症候群)とは、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板などの運動器の機能低下によって、日常生活の動作が困難になった状態のことです。

近年、該当する人の数は急増しており、50歳以上の約7割がロコモまたはロコモ予備群ともいわれています。



骨や関節の病気

ロコモの3つの要因

筋力の低下

バランス能力の低下

### 骨や関節の病気の例

- 骨粗鬆症……骨密度が低下して、骨がもろくなる症状。
- 変形性関節症…関節の軟骨がすり減ることにより、痛みやはれをきたす症状。
- 脊柱管狭窄症…腰の神経の圧迫によって、しびれや痛みをきたす症状。

あなたは大丈夫？

### “ロコチェック”であなたのロコモ度を知ろう

普段の生活を振り返り、次の項目に当てはまるものがないかチェックしてみてください。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 階段を上げるのに手すりが必要
- 15分くらい(1km程度)続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難

7つの項目のうち、ひとつでも該当するものがあればロコモの可能性がります。さっそく、運動習慣を身につけるための行動を起こしましょう。

出典：日本整形外科学会



## 転ばぬ先のロコトレを始めましょう！

ロコトレ(ロコモーション・トレーニング)とは、ロコモティブシンドロームの予防や改善に有効な、誰でも気軽にできる簡単な運動です。毎日の習慣にして継続的に行うことが大切です。ただし、支えが必要な方は、医師と相談して机に手や指をつけて行ってください。

### バランス能力と筋力アップ 開眼片足立ち

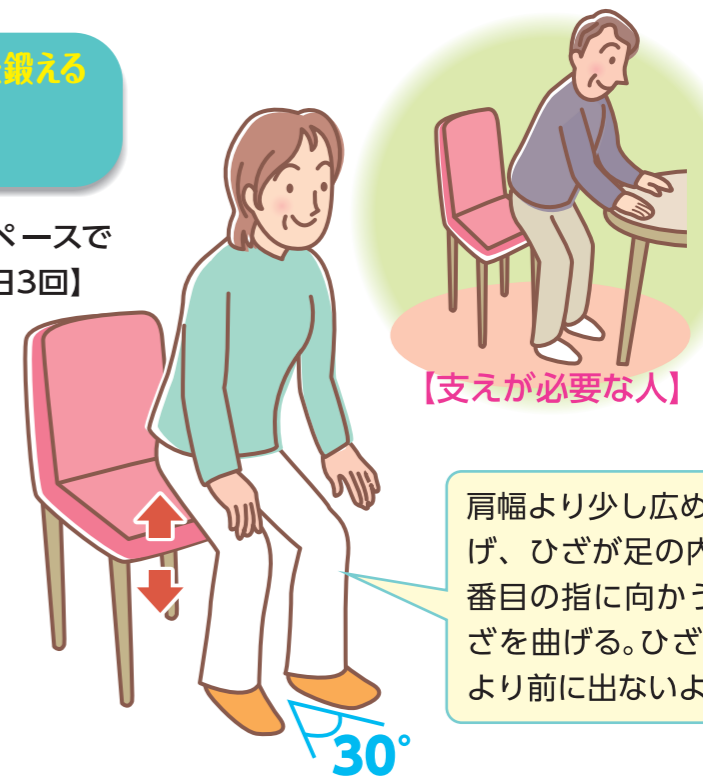
回数の目安：左右1分間【1日3回】



注意：転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

### 立つ・座る・歩くための筋肉を鍛える スクワット

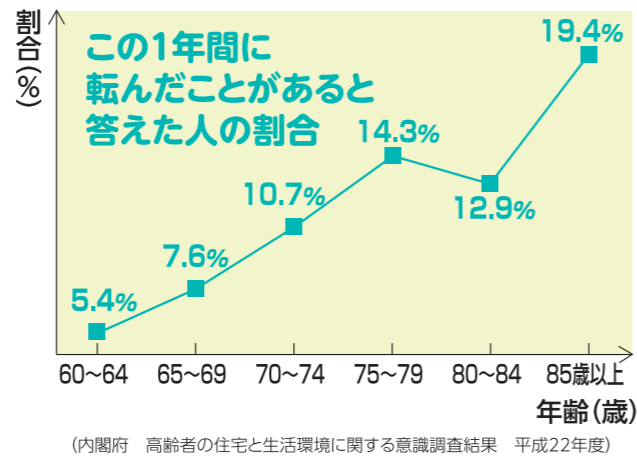
回数の目安：深呼吸するペースで5~6回【1日3回】



注意：安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

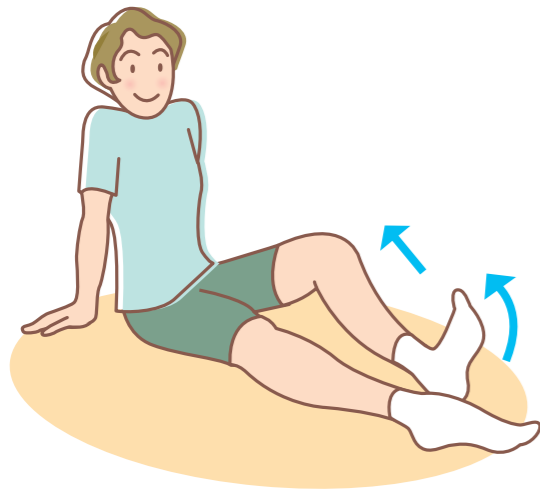
# 歩行 “転倒” を防止するために

高齢者が要介護状態になる原因のうち、脳血管疾患、高齢による衰弱、認知症などと並んで多いのが、骨折・転倒です。転倒によるケガや骨折がきっかけでからだが強ったり、外に出なくなったりして、ついには寝たきりになってしまいます。転倒の内的要因には、運動機能の低下、病気、薬の副作用などがあり、外的要因としては、靴や足のトラブル、住宅内の生活環境などがあげられます。



## ストレッチで固まったからだを軟らかく!

からだが硬いと、筋肉や関節の動く範囲が狭くなり、ケガや転倒の原因になります。ひざや足首の関節を柔らかくするストレッチを行うと、前ページで紹介した「ロコトレ」などの筋力トレーニングの効果を高めることにつながります。



### ひざと足首のストレッチ

- 1 足を伸ばした体勢で床に座り、両手をうしろにつきます。
- 2 右足はつま先まで伸ばして、ピンと一直線にします。左のひざを上げ、同時に左の足首も曲げます。
- 3 今度は左足を伸ばして、右のひざと足首を曲げます。

回数の目安：左右20回ずつ(1日2回)

### おしりのストレッチ

- 1 仰向けに寝そべて、両ひざを立てます。
- 2 右のひざをゆっくり胸に引き寄せて、ひざの裏側を両手で抱きかかえるようにします。10数えてゆっくり元に戻します。
- 3 反対も同様に行います。

回数の目安：左右2回ずつ(1日2回)



## 転倒防止のための備え

転倒を予防するためには筋力アップだけでなく、足のケアや歩きやすい靴選びも大切です。また、浴室や階段など室内の安全性に十分配慮して、転ばない環境を整えましょう。

### 足のケアと靴選び

足の清潔・健康を心がける



水虫、巻き爪、つま先やかかとの変形、外反母趾などの足のトラブルが、転倒の原因となることがあります。

自分の足に合った靴を履く



歩きやすく着脱しやすい、安定のよい靴を選びましょう。

からだを支える道具を活用する



転倒の不安があるときは、杖を使いましょう。まさしく「転ばぬ先の杖」です。

### 住環境の安全対策

小さな段差や電気コードにつまずいたり、タイルの床やカーペットですべったりしないよう、住環境の見直しをしましょう。まずは、足元によけいな物を置かないなど、家の中の整理整頓から始めましょう。



## 歩行 手軽にできるウォーキングを習慣にしましょう

熊本県における70歳以上の人の1日あたりの平均歩数は、男性4,759歩、女性3,770歩(「平成23年度県民健康・栄養調査」より)で、いずれも年々減少傾向にあります。ウォーキングは誰もが手軽にはじめられ、からだへの負担が少ない運動なので、高齢者の方にもおすすめです。厚生労働省の指針では、1日の目標歩数を男性7,000歩、女性6,000歩としています。まずは、自分のペースで無理のないように、ウォーキング習慣をはじめてみませんか。



年齢を重ねると、食事量が減ったり肉類を敬遠するなど、食生活に変化が生じてきます。しかし、低栄養や栄養摂取の偏りは病気やケガだけでなく、精神的衰弱の原因にもなるので、バランスの良い食生活を意識することが大切です。

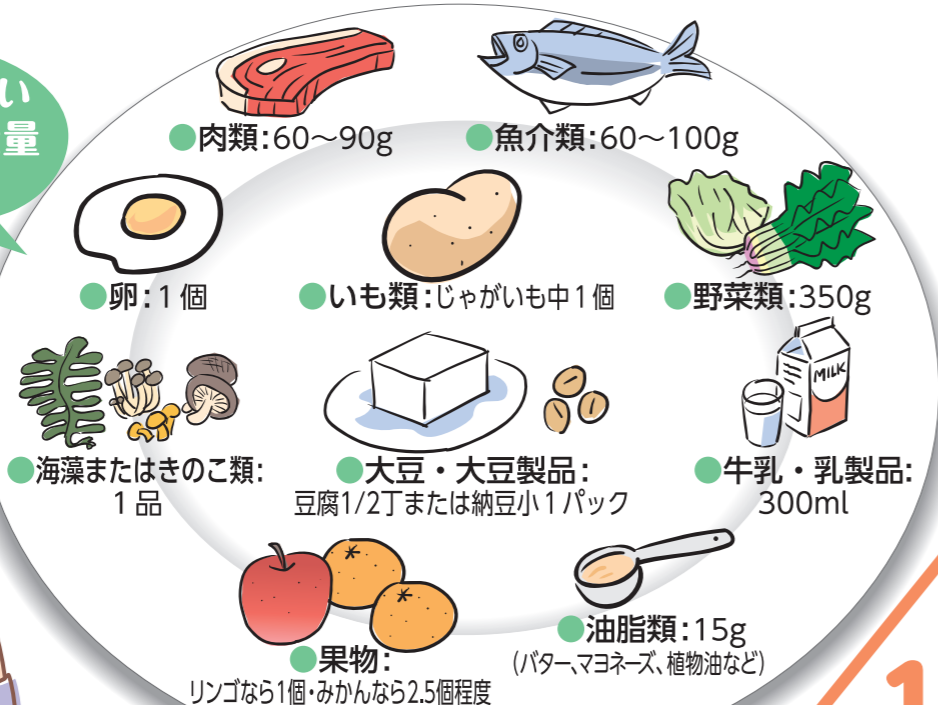
## まんべんなく栄養をとるために

元気で、すこやかな毎日を送るためには、必要な栄養素をまんべんなく補うことが大切です。また、食欲のないときでも栄養不足にならないためには、食事のとり方にも工夫が必要です。下表を参考にしながら、日頃の食生活を見直してみましょう。

- 1日3食、バランスよく食べる
- 単品の献立でなく、主食・主菜・副菜がそろるのが理想
- 肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質を毎日とる
- 油脂類や乳製品も積極的にとる
- 食欲がないときは、ご飯よりおかずを食べるようにする
- 一度に量をとれないときは、間食などで栄養を補う
- 栄養補助食品(サプリメント)も正しく選んで上手に利用する
- 調理法や調味料を変えて、飽きない工夫をする



### 1日にとりたい食品の種類と量の目安



(資料: 東京都老人総合研究所)

## バランスの良い献立のルール

バランスよく食べるという観点で、日本の昔ながらの「一汁二菜」～「一汁五菜」の食事は理にかなった献立のスタイルだといわれています。

### ●副菜

野菜、いも、海藻、きのこなどが主材料のおかず。主にビタミン、ミネラル、食物繊維を含む食材が中心。

### ●主菜

魚介、肉、卵、大豆・大豆製品といった献立の中心となるおかず。主にたんぱく質や脂質の供給源。動物性と植物性のどちらのたんぱく質も、偏りなくとること。

### ●追加の副菜

不足しがちな栄養素のビタミンやミネラルを補って全体のバランスを良くするおかず。野菜1日350g以上摂取するためにも、さらに煮物、炒め物、和え物、おひたし、酢の物などをプラスしたり、果物やヨーグルトのおやつを1品プラスすると理想的。

### ●水分

食前や食中の飲み物や、食後のお茶。食事のときの適度な水分摂取は、食べやすくすると同時に食べすぎを防ぐ。

### ●主食

ご飯、パン、めんなど。エネルギー源となる炭水化物が多く含まれる食品。ラーメンやスパゲッティ、寿司、そば、もちも主食。

### ●汁

みそ汁やスープなど。不足しがちな栄養素を補い、食事の満足度を上げる。

### 【メニュー】

- ごはん
- 汁……………豆腐、わかめ、ねぎ
- 魚……………鮭(粕漬け)
- 煮物……………ひじき、厚揚げ、ピーマン、人参
- おひたし…ほうれん草、かつお節(しょうゆ)
- 酢の物…きゅうり、かぶ(ぼん酢)

### ①主食・主菜は1食につき1品ずつ

主食や主菜に当たる料理が2品以上並ぶと栄養バランスがくずれ、エネルギー過多に。ラーメンライスなどは主食が2つになるので避けましょう。

### ②同じメニューが重ならないように

同じ食品を繰り返していると、栄養バランスが偏ります。また同じ調理法が重なると油分や塩分のとりすぎにつながりますので、メニューが重ならない献立が大切です。

### ③それぞれの主材料は違うものに

多くの食品をとった方が、さまざまな栄養素がとれます。主食が卵サンドで、主菜がハムエッグだととれる食品数が少なくなります。

### ④油を使った料理はひとつだけ

油を使った料理が重なると、エネルギー過多になりがちです。主菜に油を使ったら、副菜は油を使わないようにしましょう。

## 食べにくい食品にはご注意を!

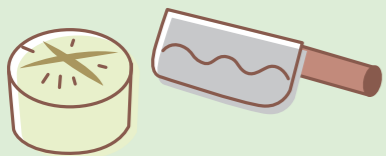
かむ力や飲み込む力が弱ってくると、食べにくくなる食品があります。それらが食べにくい要因は主に①かみ切りにくい、②むせやすい、③口やのどに残りやすい、の3つ。しかし、食べにくいからといって避ける食品が増えると、十分な栄養がとれなくなってしまいます。下ごしらえの工夫などで、安全に食べられるようにしてみましょう。

### 《食べにくい食品の一例》

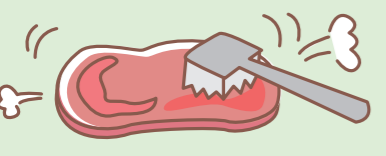
繊維の多いもの	ごぼう、たけのこ、セロリ、パイナップル
弾力の強いもの	こんにゃく、タコ、イカ
酸味の強いもの	酢の物、かんきつ類
パサパサしたもの	パン、ゆで卵、カステラ、蒸しいも
ベタベタしたもの	餅、だんご
口の中にはりつくもの	きなこ、のり、青菜

## 調理のひと工夫

### ●隠し包丁を入れる



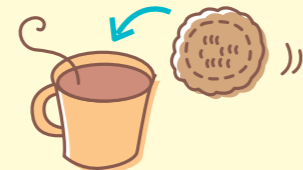
### ●よく叩き繊維を切る



### ●やわらかく煮込む



### ●水分(牛乳・お茶など)に浸す



### ●湯むきする



### ●あんかけや卵とじにする



## 調理や食事の“お手軽術”を知っておきましょう

料理をするのが面倒だったり、たくさん作って余らせてしまうのがもったいなくて調理を敬遠し、やがて食事を抜くようになってしまう高齢者もいます。毎回きちんと料理をしようと考えず、ときには「手抜き」をしても構わないので、まずはしっかり食事をとることを心がけるようにしましょう。

### ■電子レンジを上手に活用



### ■たまにはインスタント食品も



### ■まとめて作って冷凍しておく



### ■宅配サービスや買物代行サービスを利用



### ■市販の総菜を利用する



## おいしく食べるためのひと工夫

### 生活習慣の見直し

#### ●早寝早起きを心がけ、生活のリズムを整える

生活のリズムが乱れると食事のサイクルも狂い、食欲不振になりがちです。

#### ●適度な運動を習慣にする

日中の活動量が増えれば、自然と食欲もわいてきます。



### 身体機能の維持

#### ●日頃から口の周りや舌の体操を行う

口や舌をよく動かして、かむ力・飲み込む力を維持しましょう。

#### ●少しずつゆっくり食べる

一度にたくさんの量を口に入れると、むせたり、のどを詰まらせる原因となります。



### 食事を楽しむ環境づくり

#### ●献立・買物・調理を楽しむ

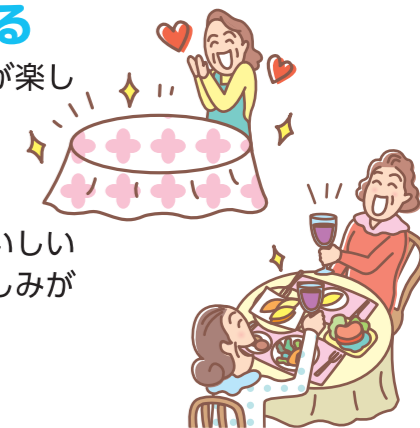
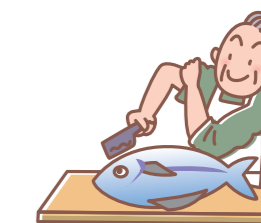
「何を食べようか？」と家族と相談したり、作ったことのない料理に挑戦することで食の楽しみが増えます。

#### ●器やテーブルクロスで食卓を盛り上げる

食卓の演出でいつもの料理もおいしく見え、食事の時間が楽しくなります。

#### ●たまには外食に出かける

いつも家の中での食事では単調になりがち。たまにはおいしいレストランや、おしゃれなカフェに出かけると食べる楽しみが増えます。



## カルシウムを積極的にとりましょう

骨がスカスカになって骨折しやすくなり、寝たきりの原因にもなる骨粗鬆症こつそしょうしょうは、高齢期に増加します。予防のためには、骨の生成に重要なカルシウムを十分に摂取することが大切です。乳製品や小魚、ひじき、大豆製品などでカルシウムを積極的にとることを心がけましょう。

# 口腔ケア

熊本県において80歳で歯が20本以上ある人は、38.3%（「平成23年度熊本県健康づくりに関する意識調査」より）で、全国平均の40.2%（平成23年度）を下回ります。虫歯や歯周病を予防し、かむ力を維持するために口腔ケアに努めましょう。

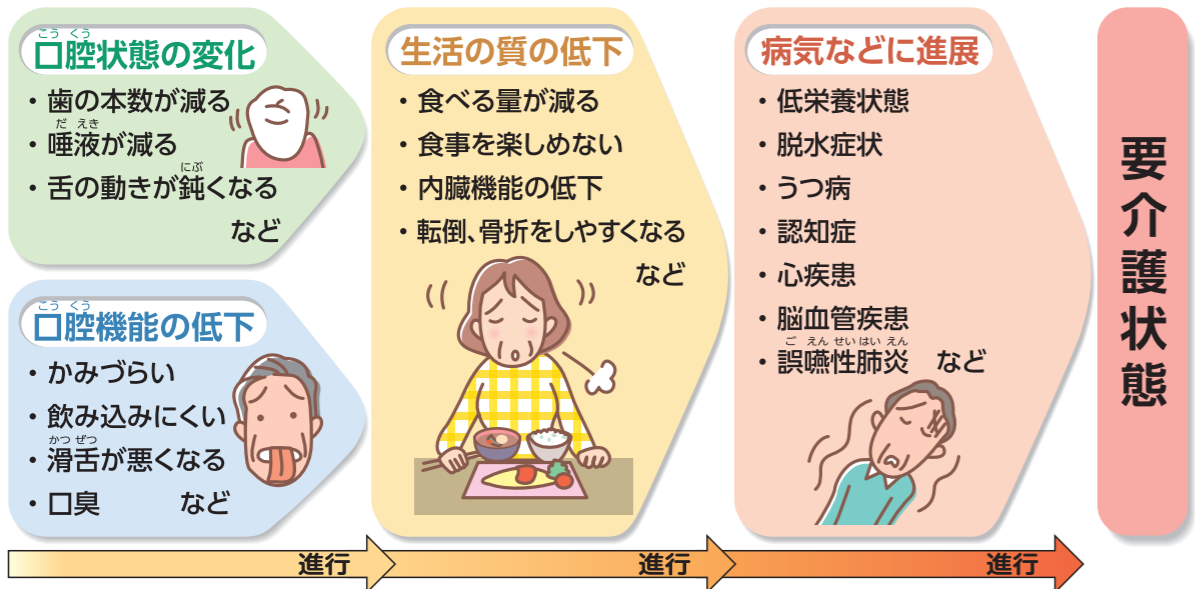
こんな症状に心当たりはありませんか？

- 最近、固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- 口の渴きが気になる



## 忘れないで！ 口腔機能の大切さ

私たちの口は、「食べる」「話す」「唾液を出す」「味わう」「表情を作る」など、生きていくために欠かせないさまざまな役割を担っています。これらの働きを口腔機能といいます。体力や臓器などの働きと同様に口腔機能も年齢とともに徐々に衰えていきますが、「齢だから仕方ない」と放置しておく、生活の質の低下につながるだけでなく、歯周病や誤嚥性肺炎などの全身的な深刻な病気に進展してしまう恐れがあります。



## お口の中の細菌が、重大な病気の原因に！

かむ力（咀嚼機能）や飲み込む力（嚥下機能）が低下したり、唾液の出が悪くなると、口腔内に食べかすがたまり、細菌が繁殖します。衛生状態の悪化は、虫歯、歯周病、口内炎、口臭などさまざまな疾患を招くばかりでなく、免疫力を低下させたり誤嚥性肺炎\*を誘発することもあります。

### \* 誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎は、細菌などの異物が誤って肺や気管支などに侵入することで起こるもので、高齢者に多く見られます。一度発症すると繰り返しやすく、治療が難しいため、発症を予防することが重要です。

## 自分でできる口腔ケア

口腔内を健康に保つためには、細菌などの繁殖を防ぎ、お口の中を清潔に保つことが大切です。また、唾液の分泌を促進させる唾液腺マッサージは、誤嚥防止などの効果が期待できます。お口の健康を守るために、口腔ケアを実践しましょう。

### 歯垢を除去する正しいブラッシング

**ポイント①**

歯ブラシは磨く場所に垂直にあてて、小刻みに横に動かす。

**ポイント②**

歯と歯茎の間も磨く（歯ブラシをあてる角度は45度）。

**ポイント③**

歯ブラシは強く押しあてず、毛先を立てた状態で。

**ポイント④**

前歯の裏側などは歯ブラシを立てるなどして、毛先を上手に使う。

**《入れ歯のケア》**

**総入れ歯の場合**

- ① 目に見える汚れを専用ブラシで清掃
- ② 目に見えない汚れを洗浄剤で除菌

※口の中は、うがいをするか、やわらかい歯ブラシで清掃

**部分入れ歯の場合**

クラスプ（留め金）部分を特に丁寧に注意しながら、総入れ歯の場合と同様に清掃する

★磨き終わったら、歯垢チェッカーや口腔ミラーなどで確認する。

### 唾液腺のマッサージ

**《耳下腺》**

頬の奥歯のあたりに親指以外の4指をあてて、後ろから前に円を描くように押します。

**《顎下腺》**

耳の後ろからあご先までの間を親指で突き上げるように、5カ所程度押します。

**《舌下腺》**

あごの真下に両手の親指をあてて、ゆっくり突き上げるように押します。

# 認知症予防

認知症とは、後天的な脳の障害によって記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障をきたす状態のことです。しかし生活習慣を改善すれば、ある程度予防が可能で、早期発見・治療により進行を防げることも明らかになっています。



## 認知症の“危険因子”を減らす生活習慣

認知症の多くは、アルツハイマー病と脳血管障害のいずれかの原因により発症します。認知症にはまだ解明されていないことが多いのですが、取り組み次第では発症を防いだり、症状の進行を遅らせられることもわかってきました。

「自分は大丈夫」と過信をせず、日頃の生活習慣を見直して認知症予防に取り組みましょう。

### ●脳血管障害のリスクを減らす

脳血管障害の多くは、高血圧症や糖尿病、心疾患などの生活習慣病に起因します。運動不足、肥満、塩分のとりすぎに注意しましょう。



### ●急激な環境の変化を極力避ける

入退院、転居、退職、死別など、急激に環境が変化したときのストレスが、認知症を誘発する可能性があります。変化には徐々に慣れていけるよう、極力配慮をしましょう。

### ●魚や野菜・果物を積極的に食べる

サバ、イワシなど青魚に多く含まれるDHAやEPAといった不飽和脂肪酸は、認知症予防に有効です。また野菜や果物に含まれるビタミンE、ビタミンC、βカロテンなどにも高い予防効果があります。

### ●有酸素運動\*を行う

有酸素運動には、脳により多くの酸素をとり込み、血液循環をよくする効果があり、認知症の発症リスク低減につながると考えられています。



\*有酸素運動とは、からだに酸素をとり込みながら行う運動。ウォーキング、水泳、体操などが代表的。



## 自分でできる脳機能トレーニング

認知症のはじまりには、まず次の3つの脳機能が低下することがわかっています。日常生活のなかでこれらの能力を使い、鍛えておくことが認知症予防につながります。

維持したい能力	効果的なトレーニング
<b>エピソード記憶</b> いつ・どこで・何をしたかという、過去に体験したことの記憶力	1日遅れ、2日遅れで日記をつけたり、レシートを見ずに記憶を頼りに家計簿をつけたりするのが、エピソード記憶の機能維持に有効です。 
<b>注意分割</b> 2つのことを同時に考えながら行える能力	複数の料理を同時に作る、5～6人のグループで会話をするなどの行為で、注意分割能力を鍛えることができます。 
<b>計画力(思考力)</b> 物事の手順、段取りを考える能力	旅行の計画を立てる、将棋や麻雀など頭を使うゲームをする、新しい趣味に挑戦するなどの方法が、計画力の維持に効果的です。 



## 認知症のサインに気づきましょう

認知症は進行性の疾患なので、気がつかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまうことが少なくありません。認知症の初期には次のようなサインが現れます。病気の進行を抑えるためには、周囲の人たちが、このサインを早期に察知することが大切です。

### ◆こんなサインには要注意！◆

#### 同じことを何度も尋ねる

今日は病院へ行く日だったかしら？  
あら、今朝も言いましたけど今日は火曜日だから、病院に行くのは明日ですよ



#### 好きだったことに興味を持たなくなった

あれ、確か今日はゴルフに誘われていたんじゃないの？  
何だか最近ゴルフをする気にならなくてね。だから、お断りしたんだよ



#### 身だしなみに気を遣わなくなった

久しぶりにデパートに買い物に行くのなら、もう少しおしゃれして出かけたら  
でもいちいち着替えるのも面倒くさいし。別にこの格好でもいいわ



#### 料理の味付けが変わった

今日の煮物やけに甘い気がするけど、お砂糖入れ過ぎたんじゃない？  
あら、そんなことないわよ。あなたの味覚の方が変わったんじゃないの



上の例のように、何回も同じことを尋ねたり、好きだったことに興味を示さなくなるのは、認知症の前兆の可能性がります。また、身だしなみに気を遣わなくなったり、料理の味付けが変わるのは、細かいところにまで気が回らなくなっている事象なので、これらの変化にも注意が必要です。

家族や周囲の人たちが、このような認知症のサインにいち早く気づいて、早めに専門医の診察を受けることで、本格的な認知症への進行を食い止めることも可能になります。

# うつ病予防

高齢者のうつ病は老化現象や別の病気の症状に隠れてしまい、気が付かないことが少なくありません。しかし進行すると自殺に至る危険性が高まるので、日頃からうつ病予防を心がけ、サインを見逃さないようにすることが大切です。

## 高齢者のうつ病の特徴

うつ病の典型的な症状といえば、気分の落ち込みや悲哀感情。内向的になったり無口になったりするのが一般的です。しかし高齢者のうつ病ではそれらの症状があまり現れないことがあります。そのため、「<sup>とし</sup>齡のせい」などとして見落とされてしまいがちです。

また、「気力の低下」や「物忘れ」など、高齢者のうつ病には認知症の症状と共通点が多く、認知症の初期にうつ病の症状が現れることもあります。おかしいなと感じたときは早めに医療機関を受診し、専門医の判断を仰ぐことが大切です。

### ●身体的な症状が強い



心の不調よりも、頭痛、吐き気、肩こり、関節痛、耳鳴り、不眠など、からだのトラブルが強く現れます。ほかの病気によっても起こり得る症状がほとんどなので、判断が困難です。

### ●不安や焦燥感が強い



さまざまな心配ごとやストレスからくる不安・焦燥感から落ち着きがなくなり、イライラしたり、じっとしていられず動き回ったり、しゃべり通しになったりします。

### ●意欲や集中力の低下



反応が鈍くぼんやりしていることが長くなります。疲れやすくなったり、これまで楽しんでた趣味などにも関心を示さないなど、興味や喜びの感情が乏しくなります。

このような症状が現れたら、うつ病が原因かもしれません。周囲の人は、うつ病のサインにいち早く気づくことが大切です。



## 自分でできる“うつ病予防”のヒント

うつ病はストレスや生活環境、健康問題など、さまざまな要因が重なり合って起こるものです。「自分はうつ病なんか縁がない」と思いがちですが、うつ病患者の多くは「まさか自分が」と思っています。疲労やストレスを感じたときは無理をせず、しっかり休養をとり心身をリラックスさせましょう。

### ✿1日3回しっかり食べる



- バランスのよい食事を1日3回
- できれば家族や友人とともに食卓を囲む
- 食事の時間を規則正しく

### ✿適度に休養をとる



- 疲れたときはしっかり休養をとる
- オン・オフの切り替えを意識して過ごす
- 休養時はからだも心もリラックスできる工夫をする

### ✿ゆとりある生活を



- 自分にも他人にも完璧を求めない
- 常に100%の力を出し切ろうと思わない
- ものごとに優先順位をつけ、ひとつひとつ片付ける

### ✿趣味や運動を楽しむ



- 自分が「やりたい」と思うことをする
- 何かを「するべき」だと無理してやらない
- 極めようと思わない

### ✿外に出る機会を増やす



- 会話や趣味を楽しめる仲間を持つ
- 太陽の光を浴びる
- 足腰を鍛え、日常生活の自立度を高める

### ✿たくさん笑う



- 自律神経のバランス改善、免疫力の向上
- ストレス解消、リラックス効果
- 他人とのコミュニケーション向上