

医療費適正化のために

ジェネリック医薬品をご活用ください

医師や薬剤師に相談してみましょう

ジェネリック医薬品をご存知ですか？

ジェネリック医薬品は「後発医薬品」とも呼ばれ、新薬（先発医薬品）の独占販売期間が終了した後に販売が許可される、医療用医薬品のことをいいます。

新薬と違い開発コストがかからない分、新薬より安く提供することができます。多くは**新薬の3～5割程度安くなり、医療費の節約に役立ちます。**



品質基準をクリアした安全な薬です

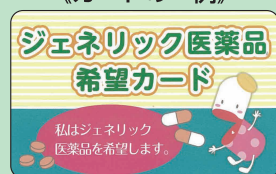
ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分や含有量で製造されています。新薬と同様の薬事法の品質基準に基づいた、厚生労働省のジェネリック医薬品承認基準をクリアしている信頼できる薬です。さらに、第三者が品質を確認する「品質再評価」もすすみ、より安心して利用することができます。



ジェネリック医薬品を使いたいときは…

ジェネリック医薬品を希望する場合には、まず医師に相談してみましょう。直接言い出しにくい場合には、医療機関の窓口に「ジェネリック医薬品希望カード」を提示してください。また、薬の使用法などについては薬剤師に相談するようにしましょう。

《カードの一例》



注意

すべての新薬にジェネリック医薬品が製造販売されているわけではなく、治療内容によっては適さない場合があります。

でもちょっと不安…という方は、「お試し調剤」を使ってみましょう

「お試し調剤」とは、一度にすべての薬をジェネリック医薬品に変えることに不安があるとき、短期間分を変更してもらい、不都合がないかを試すことのできる制度です。お試し期間が終了した時点で体調の変化や副作用がなければ、そのままジェネリック医薬品を使い続けられます。

健康寿命をのばしましょう！

長寿世代の あんしん生活



健康診査を
受けましょう 2

食生活 3

口腔ケア 7

運動 11

認知症
予防 15

こころの
健康 18

ジェネリック
医薬品を
ご活用ください 20

暮らしの中にひと工夫 も もりもり食べて介護予防
毎日運動、続けたら と歳をとっても元気の秘訣！

熊本県後期高齢者医療広域連合

健康診査を受けましょう

熊本県における後期高齢者の健診受診者数は年々増加傾向にあります。^{からだ}身体^の健康診査、^は歯と口の健康診査は生活習慣病の予防と早期発見のために欠かせないものです。いつまでも元気な毎日を送るために、**年に1回は必ず健康診査を受けましょう。**

^{からだ}身体^の健康診査

生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばしましょう

がんや心臓病、脳血管疾患などの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^{からだ}身体^の健康診査を受けましょう。**



^は歯と口の健康診査(歯科^{こうくう}口腔健康診査)

歯科^{こうくう}口腔健診を受けて豊かな人生を送りましょう

現代医学では、虫歯や歯周病を放っておくと、糖尿病や腎臓病、脳卒中、心臓病など全身の病気に影響するといわれています。全身の大きな病気につながらないよう、健康を維持するためには、正しい^{こうくう}口腔ケアの実践とともに、定期的に健診を受けることがとても重要です。お口の健康を保ち、元気はつらつな毎日を送るために、**年に1回は^{こうくう}歯科口腔健康診査を受けましょう。**



●^{こうくう}口腔ケアについては7ページをご覧ください。

健康診査結果は保管し、今後の健康管理に役立てましょう

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し、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。



健診のお申し込み・時期などについては、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。

食生活

栄養バランスのよい食事を

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免疫力の低下を招いて病気を誘発したり、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。

食生活チェック 毎日しっかりと食べていますか？

- ☐ 主食(ごはんやパンや麺類)だけを食べることが多い
- ☐ おなか为空かないときは食事を抜いている
- ☐ 肉や魚はあまり食べたくない
- ☐ ごはんをおいしいと感じないことが多い
- ☐ 油っぽいものは食べないようにしている
- ☐ 小食でたくさん食べられない
- ☐ 1人で食事することが多い



当てはまる項目が4つ以上ある人は、食生活の改善に努めましょう。

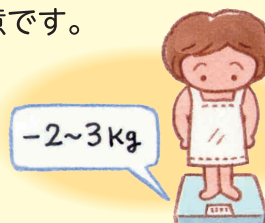
低栄養の人が増えています

体の活動に欠かせないエネルギーやたんぱく質が足りていない状態を、低栄養といいます。高齢になると噛んだり飲みこむ力が低下したり、病気で食事が思うようにとれなくなり、本人も自覚がないうちに低栄養に陥りがちです。低栄養から寝たきりに至ってしまう場合もあります。

●●こんな変化には注意が必要です！●●

●体重が減った

体重が6ヵ月間に2～3kg減っている人は要注意です。



●食欲がない

以前より食欲が落ちた場合は、低栄養になりやすくなります。



●体調に変化が見られる

だるい、皮膚の炎症が起きやすい、風邪をひきやすい、口が乾くなどの症状には気をつけましょう。



まんべんなく栄養をとるには

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。

《1日にとりたい食品の種類と量の目安》

●肉類 60～90g	●魚介類 60～100g	●卵 1個	●いも類 じゃがいも 中1個	●野菜類 350g
●海藻またはきのこ類 1品	●大豆・大豆製品 豆腐1/2丁または納豆小1パック	●牛乳・乳製品 300ml	●果物 リンゴなら1個・ みかんなら2.5個 程度	●油脂類 15g (バター、マヨネーズ、植物油など)

(資料：東京都老人総合研究所)

バランスのよい献立づくり

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。

- 動物性たんぱく質…魚、肉、乳製品 など
- 植物性たんぱく質…豆腐、納豆、おから など

●追加の副菜

野菜の煮物、炒め物、和え物、おひたし、酢の物や、果物やヨーグルトなどのおやつ。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。

●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。

【メニューの例】

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(ぽん酢)

●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。

メニュー選びと調理のポイント

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。めん類とご飯の組み合わせなどは、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。



カルシウムを積極的にとりましょう

高齢になると骨がスカスカになり、骨折しやすくなる骨粗しょう症の人が増加します。骨折して、そのまま寝たきりになってしまうケースも少なくありません。骨粗しょう症を予防するには、骨の生成に必要なカルシウムを積極的にとることが大切です。



カルシウム摂取の目安は1日700mg

骨粗しょう症予防のために、高齢者は1日700mgのカルシウム摂取を目指しましょう。カルシウムが多く含まれる食品には、次のようなものがあります。

	乳製品		小魚類	大豆製品		野菜
	牛乳	ヨーグルト	にぼし	木綿豆腐	納豆	小松菜
1食分	200ml (コップ1杯)	100g (カップ1/2杯)	10g (10尾程度)	100g (1/3丁)	100g (小2パック)	50g (1/4束)
カルシウム	230mg	120mg	220mg	120mg	90mg	85mg

すぐにできる調理のひと工夫

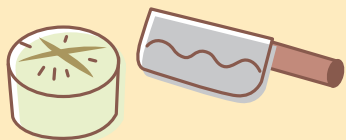
かむ力や飲み込む力が弱ってくると、食べにくくなる食品があります。それらが食べにくい要因は主に①かみ切りにくい、②むせやすい、③口やのどに残りやすい、の3つ。しかし、食べにくいからといって避ける食品が増えると、十分な栄養がとれなくなってしまいます。下ごしらえの工夫などで、安全に食べられるようにしてみましょう。

《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

食材を食べやすくする調理方法

●隠し包丁を入れる



●やわらかく煮込む



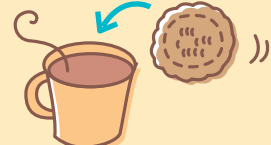
●湯むきする



●よく叩き繊維を切る



●水分(牛乳・お茶など)に浸す



●あんかけや卵とじにする



「手抜き」もワザのうち

調理するのが大変な場合は、食事を抜くのではなく手を抜いて、食事をしっかりとる習慣をつけましょう。



- 市販の惣菜や宅配サービスを利用する
- 電子レンジを使って調理する
- まとめて調理したものを小分けにして冷凍保存しておく
- ときどきはインスタント食品を食べる

正しい食生活が「脱水」「便秘」を防ぎます

●脱水

高齢者は体内の水分量がもともと少ないうえに腎臓機能や感覚機能が低下するため、脱水状態に陥りやすくなります。脱水は心筋梗塞や肺炎につながる危険もあるので、お茶や汁物で水分をこまめに摂取しましょう。

●便秘

生活が不規則だったり寝たきり状態になると、便秘を引き起こしやすくなります。慢性の便秘は、痔や大腸がんや腸閉塞などの原因にもなります。水分や食物繊維をしっかりと、できるだけ体を動かすようにしましょう。

口腔ケア

お口元気でいきいき生活

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。

口腔機能チェック 気になるお口の症状はありませんか？

- ☐ 口が渇きやすい
- ☐ 食べ物をよくこぼす
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ うがいがうまくできない
- ☐ お茶や汁物を飲むとむせやすい
- ☐ 固いものが食べにくい
- ☐ 口のなかに食べかすが残る



当てはまる項目が4つ以上ある人は、口腔機能が低下している可能性があります。

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」と放置しておくと、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。

口腔状態の変化
歯の本数が減るなど

口腔機能の低下
かみにくいなど

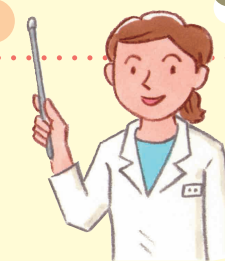
生活の質の低下
食事の量が減るなど

病気などに進展
歯周病・誤嚥性肺炎など

要介護状態

かかりつけ歯科医を持ちましょう

いつでも気軽に相談できる歯医者さんを見つけておけば、お口の中の異常にも素早く対処できます。また、歯や口の健康を保つためには定期的なチェックが大切です。かかりつけ歯科医を定期的に受診したり、年に1度実施されている「歯科口腔健康診査」を必ず受けるようにしましょう。



放置しないで！ お口の病気

「歯周病」とは？

歯と歯肉（歯茎）のすき間（歯周ポケット）にたまった歯垢内の細菌の繁殖によって起こる病気で、歯肉の腫れ、出血、歯のぐらつきなどの症状が現れます。重症化すると歯が抜け落ちてしまうこともあります。虫歯と違って痛みがないため、気づかないうちに症状が進行してしまいます。

さまざまな病気の原因に！

歯周病菌は、誤嚥性肺炎の大きな原因となります。また、血液に侵入して全身に回った場合、糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの引き金になることがわかっています。

歯周病には4つの段階があります



「嚥下障害」とは？

食事中にむせたり、胸につかえるような感じがするなど、食べ物を飲み込みにくくなる症状を「嚥下障害」といいます。



「誤嚥性肺炎」とは？

嚥下障害のある高齢者は、歯周病菌などが付着した食べ物や唾液が、誤って気管に入ってしまう、気管支や肺で細菌が増殖して、肺炎を起こすことがあります。これを「誤嚥性肺炎」といいます。

誤嚥は、眠っている間に唾液が少しずつ気管に入り込むことによって起きることもあります。この場合は誤嚥に気がつきにくいので、注意が必要です。



誤嚥性肺炎の症状

高熱や激しい咳、色のついた粘性の痰などが見られます。しかし、一般的な風邪の症状とよく似ているため、肺炎が見落とされてしまう恐れもあります。高齢者にこのような症状が続いた場合は、医療機関で正しく診断してもらうようにしましょう。

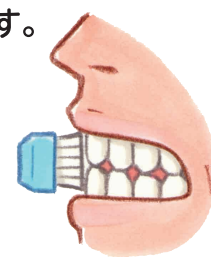
自分でできる口腔ケア

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

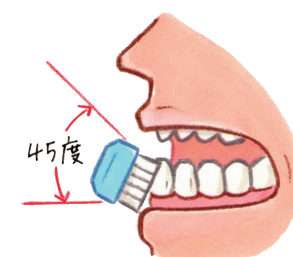
ポイント①

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。



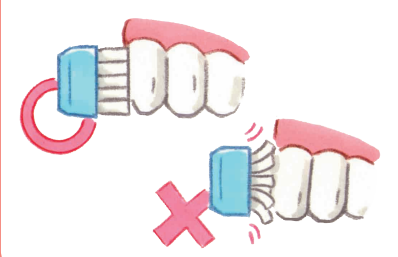
ポイント②

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》

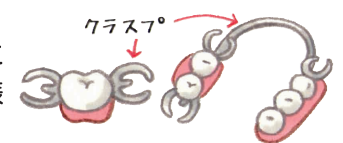
総入れ歯の場合

- 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。

清潔な口内を保つための習慣

《うがい》

外出後や歯磨きのあとは抗菌剤を含むうがい薬でうがいをする、口内をより清潔に保てます。



《舌のそうじ》

舌の上にできる白い汚れは、専用のブラシでときどき磨きましょう。放っておくと細菌の繁殖のもとになり、口臭の原因ともなります。



唾液腺マッサージ

《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。

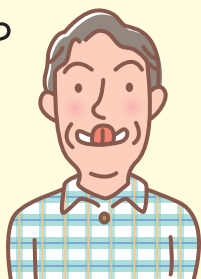
「健口体操」で誤嚥性肺炎を予防しましょう！

“健口体操”は、誰にでも簡単にできるお口の老化を防ぐための体操です。

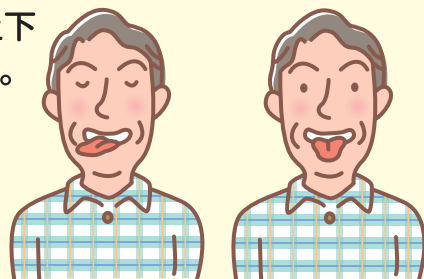
運動で足腰を鍛えるように、口腔環境もトレーニングで改善できます。咀嚼（かむ）機能・嚥下（飲み込む）機能の向上、唾液分泌の促進、誤嚥の防止などの効果が期待できます。ぜひ習慣にしてください。

舌の運動

●舌を出したり引っ込めたりする。

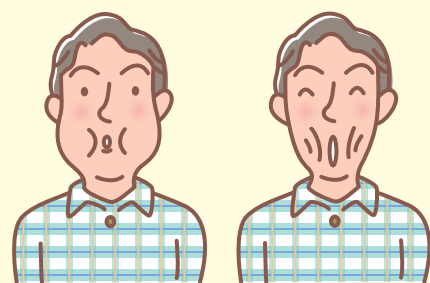


●舌を出して上下左右に動かす。



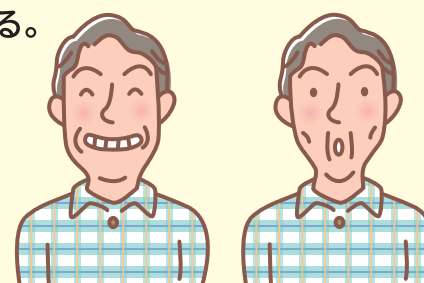
頬の運動

●口を閉じたまま、頬をふくらませたりすぼめたりする。



口の周りの運動

●「いー」と発音するときの要領で口を左右に広げる。
●次に「うー」と発音するときの要領で口唇をすぼめる。



運動

かんたん運動で体力づくり

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。

ロコモチェック 日常の行動で思い当たることはありませんか？

- ☐ 片脚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きれない
- ☐ 階段を上が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
- ☐ やや重めの家事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難



ひとつでも当てはまれば、ロコモティブシンドローム（ロコモ）予備群の可能性あります。

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会

ロコモティブシンドロームを防ぎましょう

ロコモとは筋肉、骨、関節などの運動器の機能が低下し、日常生活で立ったり歩いたりすることが難しくなる状態をいいます。進行すると転倒や骨折を起こしやすくなり、要介護状態になってしまうリスクが高まります。50歳以上の約7割がロコモまたはロコモ予備群といわれているので、1人ひとりが自らロコモ予防に取り組むことが大切です。



ロコモの入り口「サルコペニア」とは？

運動機能の低下の中で、とくに筋肉量が減少することをサルコペニアといいます。また、その状態で脂肪が蓄積されると「サルコペニア肥満」となり、生活習慣病のリスクが高まります。サルコペニアはロコモに移行する危険も高いので、元気なうちから筋力トレーニングを始めましょう。



ロコモを防ぐ運動をはじめましょう

適度な運動は足腰を鍛えて、ロコモを予防するのに役立ちます。少しずつ続けていけば、徐々に効果があらわれます。各トレーニングの回数は目安なので、無理のない範囲で行いましょう。

転ばぬ先の「ロコトレ」

「ロコトレ」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。

●開眼片足立ち

床につかない程度に片足を上げる。

左右1分間を1日3セット

⚠️ 支えが必要な方は、医師と相談して机に手や指をついて行ってください。

●スクワット

肩幅より少し広めに足を広げ、ひざが足の内側から2番目の指に向かうようにひざを曲げる。ひざがつま先より前に出ないように。

深呼吸するペースで5～6回を1日3セット

30°

体をほぐすストレッチ

筋肉は使わないと固くなり、転倒などの原因になります。またストレッチで体をほぐすことで、「ロコトレ」などの筋力トレーニングの効果を高めることができます。

●ひざ・足首のストレッチ

- ①足を伸ばして床に座り、両手を後ろにつく。
- ②右足はつま先まで伸ばして、ピンと一直線にする。左のひざを上げ、同時に左の足首も曲げる。
- ③次は左足を伸ばして、右のひざと足首を曲げる。

左右20回ずつ

●おしりのストレッチ

- ①仰向けに寝そべり、両ひざを立てる。
- ②右のひざを胸にゆっくり引き寄せ、ひざの裏側を両手で抱きかかえて10秒数えたらゆっくり、もとに戻す。
- ③反対側も同じように行う。

左右2回

ながら運動でラクラク筋トレ

仕事や家事をしながらできる「ながら運動」は、時間がない人でも気軽に取り組めるので、積極的にチャレンジしてみましょう。

●キッチン立ち腕立て伏せ



- ①壁から腕の長さ分離して立つ。背筋を伸ばし、おなかをへこませ、あごを引き、足を肩幅よりやや広く開いて姿勢を安定させる。



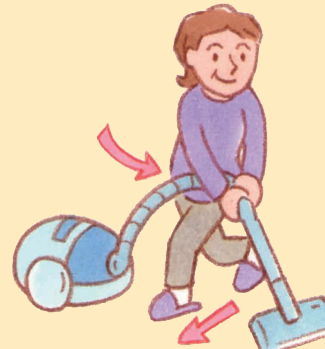
- ②ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、4秒かけて元に戻す。

8秒×10回を1日3セット

●掃除機一歩踏み出し運動



- ①背すじを伸ばし、おなかをへこませ、両足をそろえて両手で掃除機を持つ。



- ②左足を大きく踏み出し、ひざを直角まで曲げ、バランスをとりながら両手を前に伸ばす。その体勢から上体をねじって左右に掃除機をかける。次に右足を踏みだし、同様に行う。

左右各10秒×5回

●ながら運動のチャンスはたくさんあります！

ちょっと工夫をすれば、運動するチャンスはたくさんあります。最初は無理をせず、まずは今よりも毎日10分間、体を動かす時間を増やすことから始めてみましょう。

- 例
- 歯磨きをしながらひざの屈伸運動
 - テレビを見ながらストレッチ
 - 電車やバスで吊り革を持ってつま先立ち



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。

《正しいウォーキングフォーム》



転倒防止のための備え

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。



認知症予防

認知症を防ぐ生活習慣

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。

認知症危険度チェック 最近こんなことはありませんか？

認知症（主にアルツハイマー型）の初期段階では、次のような症状が見られます。該当する症状がないか、チェックしてみましょう。

- ☐ 今日が何月何日かわからないときがある
- ☐ 同じことを何度も聞いたり、いったりすることが増えた
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが増えた
- ☐ 冷蔵庫に同じものがたくさん入っている
- ☐ 慣れているはずの道で迷うことがある
- ☐ 料理や洗濯の段どりが悪くなり、以前のようにできない
- ☐ 以前は好きだったことに対する興味や関心が失われた
- ☐ 小さなことでイライラしたり怒りっぽくなった
- ☐ 言おうとしている言葉がなかなか出てこないことがある
- ☐ 人づきあいや外出がおっくうになった
- ☐ 雑誌やテレビの内容が理解できなくなった
- ☐ 財布がいつも小銭でパンパンになっている
- ☐ 身だしなみに気を使えなくなった
- ☐ 5分前に聞いた話が思い出せないことがある
- ☐ 以前はできていたリモコンなどの操作がわからなくなった

チェックが6つ以上ついたら、認知症の疑いがあります。
早めに専門医の診断を受けましょう。

認知症のサインに気づきましょう

認知症は進行性の病気なので、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。認知症の初期には上記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、このサインに早く気づきましょう。



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。

● 食生活

ビタミンC・Eや β （ベータ）カロテンが
含まれる野菜や果物には抗酸化作用*1があ
り、不飽和脂肪酸*2が含まれるサバやイワ
シなどの青魚も認知症予防に効果的だとい
われます。食事をゆっくりよくかんで食べ
ることで、脳細胞が活性化されます。

* 1 抗酸化作用

老化の原因となる活性酸素
から体を守る作用のこと

*2 不飽和脂肪酸

食品に含まれる脂肪の一種で、中性脂肪やコレステロールを抑える効果がある



● 趣味

思考力や集中力を使う趣味は、頭と心の刺激になり認知症予防に有効です。音楽や絵画鑑賞はもちろん、自分の手足や頭脳を活かして取り組める俳句や陶芸などの創作活動、囲碁や将棋などのゲーム、料理などもおすすめです。



●運動

適度に体を動かすと血流がよくなり、脳細胞が活性化されます。有酸素運動はとくに効果的だといわれ、からだに大きな負担がかからないウォーキングなら誰でもできます。まずは、家の周りを軽く散歩することから始めてみましょう。



●社会活動

人間は他者との交流を通じ、活力や生きがいを得ることができます。年をとると人と関わるのが面倒になるかもしれませんが、家の中ばかりにしていると認知症を引き起こしやすくなります。地域の会合や催しに参加するなどして、社会との関わりを持ちましょう。

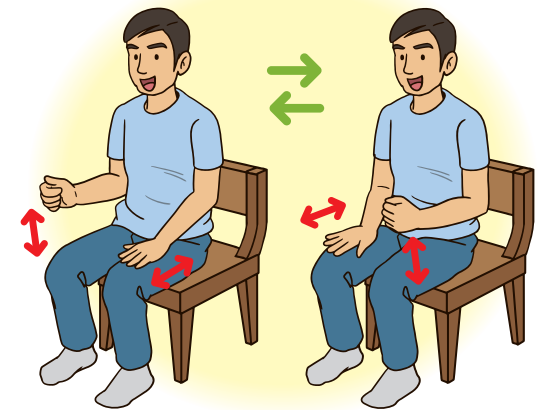


「^{けん}健^{のう}脳エクササイズ」で脳を活性化させましょう

「健脳」とは、運動によって脳の血流を良くして脳を活性化させ、脳をより健やかな状態にすることをいいます。運動にやや複雑な動きを取り入れた「健脳エクササイズ」を定期的に行い、認知症の予防に役立てましょう。

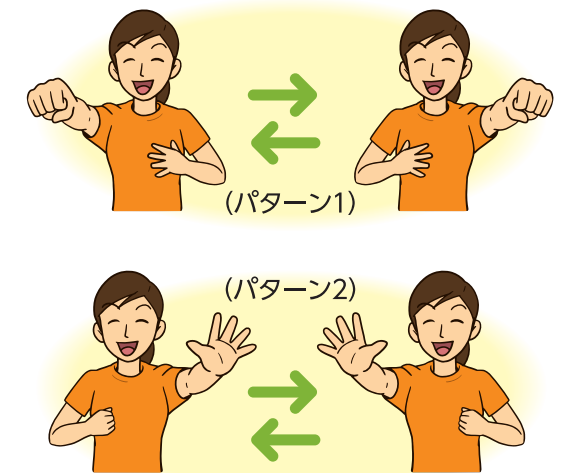
 トントン・スリスリ切り替え運動

- ① イスに座って足を肩幅に開き、背筋を伸ばしてお腹を引き締めます。右手は「グー」にして太ももを上下にトントンと軽くたたきます。同時に左手は「パー」にして、手のひらで前後にスリスリと軽くこすります。
- ② 次に、左右の手を入れ替えて同じように行います。
- ③ 上記の動きを正確にできるようになったら、4回繰り返すごとにすばやく左右を入れ替えます。



 グー・パー切り替えパンチ運動

- ① 足を肩幅に開き、背筋を伸ばしてお腹を引き締めます。右手を「グー」にして前に突き出し、左手は「パー」にして手前にひいて胸に当てます。これを左右交互に切り替えて繰り返します。
- ② 次に、「前パー、手前グー」のパターンに変えて、これを左右交互に切り替えて繰り返します。
- ③ 上記の動きを正確にできるようになったら、4回繰り返すごとにすばやく①と②のパターンを入れ替えます。



 鼻つまみ・耳つまみ切り替え運動

- 1 足を肩幅に開き、背筋を伸ばしお腹を引き締めて、右手で左側の耳をつまみ、左手で鼻をつまみます。
- 2 次に右手と左手を同時に入れ替え、右手は鼻をつまみ、左手は右の耳をつまみます。これをすばやく連続して切り替えます。
- 3 1秒に2歩のテンポで「その場足の巻き上げウォーク*」をしながら「鼻つまみ・耳つまみ切り替え」を繰り返します。

＊バランスを取りながら、左右交互にかかとをお尻にポンと当てるようなイメージで行います。



こころの病気にならないために

ストレスが解消されないまま許容量を超えてしまうと、うつ病などのこころの病気になってしまいます。日頃から予防を心がけ、こころのSOSサインを見逃さないようにしましょう。

うつ病危険度チェック 思い当たることはありませんか？

- ☐ 毎日の生活に、はりや充実感がない
- ☐ ふとしたときに泣きたくなる
- ☐ 最近よく眠れない
- ☐ 自分の存在は誰かの役に立っていないと思う
- ☐ いつもぐったりして疲れやすい
- ☐ 以前は楽しかったことが楽しめなくなった
- ☐ 自分の気持ちを話せる相手がいない

1 つでも当てはまる項目がある人は、うつ病に注意しましょう。



高齢者のうつ病の特徴

高齢者のうつ病の最大の特徴は、からだの不調としてさまざまな症状が現れること。主な症状は肩こり、頭痛、しびれ、めまい、動悸^{どうき}などです。精神面では、イライラしたり怒りっぽくなる傾向があります。しかし、これらの症状は老化現象や別の病気に隠れてしまい、気が付かないことが少なくありません。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。



「閉じこもり」が続くと危険です

近年、高齢者の「閉じこもり」が増加しています。体力や活動意欲の低下などが原因で家にいる日が続く、外出頻度が減っている人は要注意です。いつも家にいてばかりだと筋力や心肺機能が衰え、人と会話をしないので認知症やうつ病を引き起こしやすくなります。日頃から積極的に外へ出る機会を持ちましょう。



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。

つらくなる前に休養をとる

気持ちが限界を感じる前に、心身をゆっくり休めましょう。無理をするのは禁物です。



1日3回しっかり食べる

規則正しい食生活は重要です。できるだけ家族や友人と食卓を囲むようにしましょう。



趣味を楽しむ

自分が好きなこと、楽しいと感じることをやりましょう。運動にもリフレッシュ効果があります。



たくさん笑う

免疫力向上、ストレス解消、リラックス効果など、笑うとよいことがたくさんあります。



外出する機会を増やす

太陽の光を浴び、自分の足で歩き、他の人と交流することで、心身が鍛えられ生活にハリが出ます。



気持ちを話せる相手を見つける

信頼できる家族や友人が身近にいない場合は、電話相談窓口などの専門機関を利用してみましょう。



● 快適な睡眠はうつ病予防のためにも重要

うつ病になると不眠に陥りやすくなりますが、逆に慢性的な不眠からうつ病に移行することもあります。不眠とうつ病は深くつながっているので、快適な睡眠を維持する工夫をしましょう。



ひとりで悩まずにご相談ください

こころの病気は、本人が気づくことは難しいため、家族や周囲の人の気づきがとても大切です。あなたやあなたの大切な人に気になることがあれば、迷わずに専門機関などへ相談しましょう。

こころの健康相談統一ダイヤル
(厚生労働省)

☎0570-064-556

[開設時間] 相談対応日時は地域により異なります。

よりそいホットライン
(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

☎0120-279-338

[開設時間] 24時間・年中無休