

# 心身の「衰え」を予防・回復して いきいき人生を送りましょう

監修／東北大学大学院医学系研究科教授 辻 一郎



熊本県後期高齢者医療広域連合

# 生き生きと 自立して暮らすために 頭もからだも 積極的に使いましょう

## 高齢期に多い「衰弱の悪循環」

できることなら、最期の日まで生き生きと自立して暮らしたい——。これは誰にも共通した願いだと思います。

しかし高齢期に入ると、からだが思うように動かなくなり、気持ちの張りもなくなりがちです。ささいなことをきっかけに、急に衰えが進み介護が必要な状態におちいることも少なくありません。

たとえば、入れ歯の調子が悪くなった結果、食欲がなくなり、筋力が落ち、家に閉じこもりがちになり、動かないことでますます衰え、やがて日常生活を送る

ことが難しくなる……といった悪循環をたどってしまうのです。最終的には、寝たきりなど誰かに介護してもらわなければならない状態になります。これを「衰弱の悪循環」といいます。



### ちょっとしたことから生活機能低下の悪循環に



# 頭やからだを使うことによって 心身の衰えは予防・回復できます

ところで、高齢期の心身の衰えは「年のせい」であり仕方のないことと、あきらめている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

しかし、それは間違いです。

高齢期における心身の衰えの多くは、「頭やからだを使わないこと」が原因で

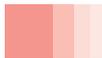
す。言い換えれば、頭やからだを積極的に使うことによって、衰えを予防することや、元の健康な状態に戻すことができます。そのための取り組みを「介護予防」と呼びます。

介護予防の要点は、以下の3点になります。

- 1 頭もからだも積極的に使う
- 2 「衰弱の悪循環」につながる「ささいなこと」を放置しない
- 3 病気やけがを予防し、かかったときは治りしだい機能の回復をはかる

## 「年のせい」は禁句 あきらめない取り組みを

この冊子では、介護予防の具体的な方法をまとめました。どのページからご覧になっても結構です。できることから始めましょう。やる気が起きたら、今日からでも始めてください。

- |                                                                                     |                                             |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------|
|  | からだを動かしましょう ~運動器を使う~                        | ▶▶▶ 3 ページ  |
|  | 栄養に気を配りましょう ~栄養を改善する~                       | ▶▶▶ 7 ページ  |
|  | 口の健康を保ちましょう ~ <small>こうくう</small> 口腔の機能を向上~ | ▶▶▶ 13 ページ |
|  | 家の外に出ましょう ~閉じこもりを予防~                        | ▶▶▶ 15 ページ |

そのほか、お医者さんにかかるときの注意(17ページ)やジェネリック医薬品(18ページ)についてもまとめてあります。

「年のせい」は禁句です。年齢を言い訳にすることはやめましょう。そしてあきらめないこと。これが生き生きと自立した暮らしへの第一歩です。



# からだを動かしましょう

## 運動器を「使うこと」により 全身の健康度も向上します

筋肉や骨、関節など、からだを支え、動かす器官を「運動器」といいます。

高齢期の場合、からだを動かさないことが、運動器の衰えの大きな原因になります。からだを動かさないでいると、筋肉が衰える、骨が弱くなる、バランス感覚がにぶるなど運動器全体が急速に衰えます。それにつれてますますからだを動かすことが少なくなり、食欲や活動意欲も薄れるなど、「衰弱の悪循環」(1 ページ参照)におちいつていきます。

このような「衰弱の悪循環」を防ぎ、自立した生活を送るためには、意識してからだを動かすことが大切です。

からだを動かすことによって運動器の健康度が上がるだけでなく、呼吸器や心臓にもよい影響をもたらします。また脳や神経も良好な状態に保つことができ、全身の健康度を上げることができるのです。

## 2種類の運動を組み合わせ より高い効果をめざしましょう

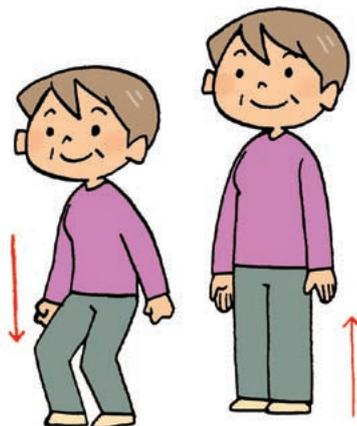
運動器の機能を向上させ、全身の健康度を上げるためには、「筋肉を使う運動」と「有酸素運動」という2種類の運動を組み合わせる行うことが効果的です。

### 有酸素運動

- 心臓や肺を強くする
- ストレスを解消する  
散歩(ウォーキング)など

### 筋肉を使う運動

- 筋肉の力を強める  
\* 特に足腰をきたえるのに効果的です  
(5~6 ページ参照)
- 骨を丈夫にする

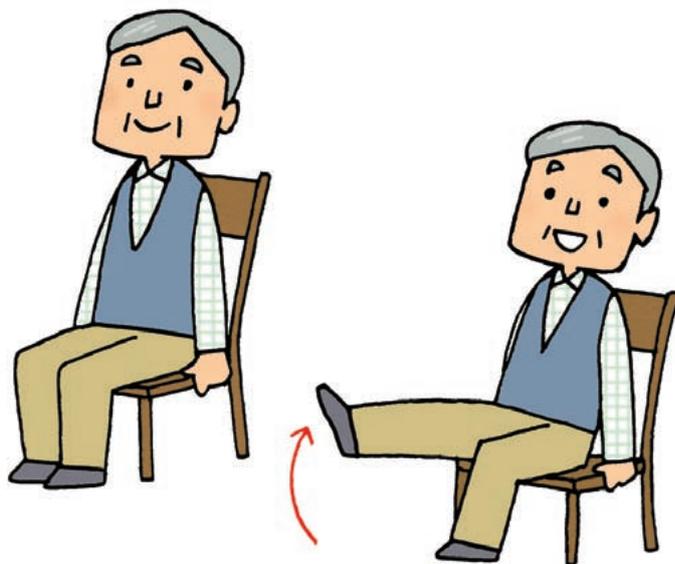


# ～運動器を使う～

## からだを動かすことで 運動器の機能は何歳になっても復活します

からだを動かすことによって、90歳以上の高齢になっても運動器の機能は復活・向上します。

「年だから」というあきらめは、自分の可能性を否定することになります。決してあきらめることなく、積極的にからだを動かしましょう。



## 安全に運動するために

### 運動の前は からだをほぐしましょう

いきなり運動をはじめるのはけがのもとです。運動する前は、必ず軽いストレッチング（柔軟体操）で、からだをほぐしておきましょう。



### 無理は禁物。あせらずに

運動の効果は、徐々に表れてくるものです。効果をあせって、無理をすることもけがを招きます。はじめは少しずつ、慣れてきたら体調に合わせて回数を増やすようにしましょう。



さあ  
はじめましょう!

## 要介護状態にならないために 特に足腰をきたえましょう

要介護状態にならないためには、足腰を重点的にきたえることが大事です。とくに効果的なのは、大殿筋だいでんきん、大腿四頭筋だいたいしとうきん、下腿三頭筋かたいさんとうきんなどの「抗重力筋」をきたえることです。これらは「立つ」「座る」「歩く」といった活動の基礎となる筋肉です。

### 大腿四頭筋

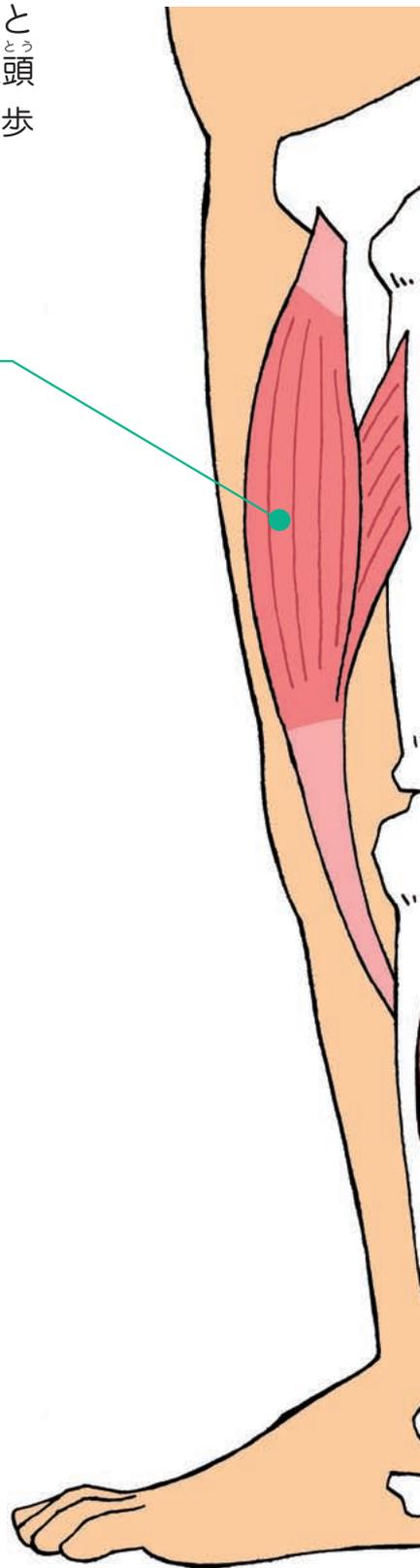
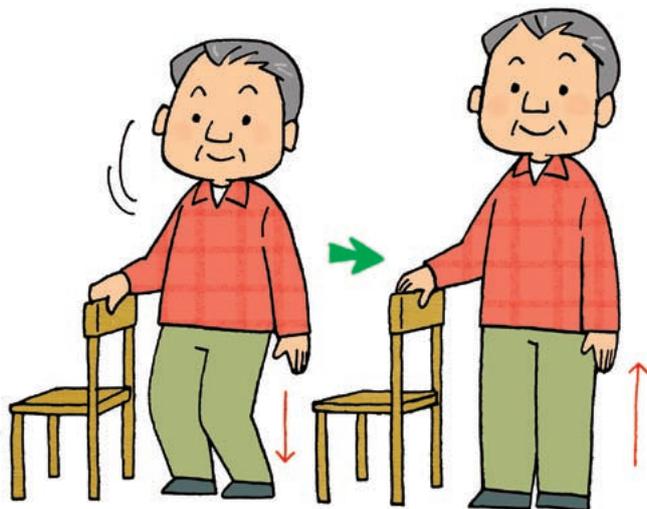
働き

#### ひざを曲げ伸ばしする

→歩くときにひざをなめらかに動かす

#### 大腿四頭筋の運動 軽いひざの曲げ伸ばし

- ①両足を肩幅より少し広めに開き立ちます。
  - ②上体をまっすぐにしたまま、1、2、3、4でひざを4分の1くらい曲げて腰を落とします。
  - ③1、2、3、4でひざを伸ばしながら元の姿勢に戻ります。
- \*ひざ頭がつま先より前に出ないように
  - \*ひざを曲げすぎると、腰やひざを痛めやすいので注意
  - \*バランスがとりにくいときは、いすの背や壁に手を添えて



## 大殿筋

働き

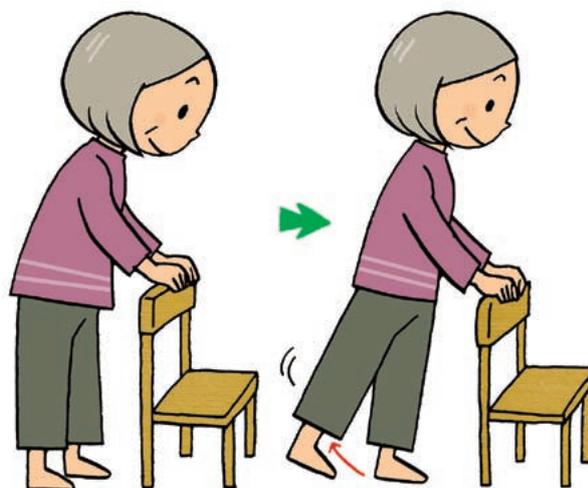
### 足を後ろに引き上げる

→歩く・立つときに重要な役割

#### 大殿筋の運動 足の後ろ上げ

- ①両足を少し開き、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかんで、上体だけ軽く前に傾けます。
- ②ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくりと後ろに上げます。
- ③足を上げたままの状態を1秒間続けた後、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

- \*ひざはできるだけ伸ばしたままで
- \*背中是一直線に（反らすと腰痛の原因になります）



## 下腿三頭筋

働き

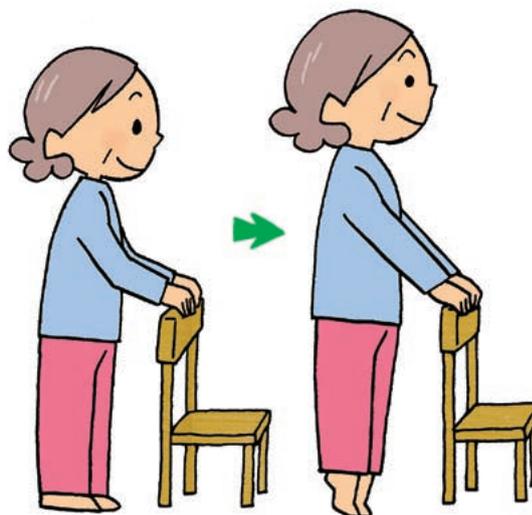
### 足首を曲げ伸ばしする

→歩いたり、つま先立ちするときに使う

#### 下腿三頭筋の運動 つま先立ち

- ①両足を軽く開いて立ちます。
- ②つま先を軸にして、1、2、3、4でゆっくりとかかとを上げ、1、2、3、4でゆっくりと下ろします。

- \*バランスがとりにくいときは、いすの背や壁に手を添えていすの背からは少し離れて立つ



# 栄養に気を配りましょう

## 身体機能の低下を招くたんぱく質とエネルギーの不足

高齢期に入って低栄養状態となる理由はさまざまですが、食事をないがしろにしていると、「衰弱の悪循環」におちいってしまいます。高齢期の栄養不足、特にたんぱく質とエネルギーの不足には十分注意する必要があります。

からだをつくるたんぱく質、活動するうえで不可欠なエネルギー、どちらも生き生きと生活していくために不可欠な栄養素です。

これらが不足すると、今ある筋肉や脂肪が使われて減り身体機能が低下し、やがて「衰弱の悪循環」に入り込んでしまいます。

### 低栄養状態となる理由

- 歯が弱ってかみにくい
- かむ力・飲み込む力が落ちた
- 胃の調子が悪い
- 手の動きがにぶくなった
- 病気やけが

- うつ状態  
(身近な人の死などが原因)
- 食べたいと思うものがない

- 人と一緒に食べる機会がない
- ひとり暮らしで、あまり料理をしない

低栄養状態



# ～栄養を改善する～

## 食事をしっかりとることは健康で自立した生活への第一歩

「食が細くなるのは、年のせいだから仕方がない」という方は多いと思いますが、食べることの大切さは、年齢に関係ありません。

筋肉、内臓、免疫など、さまざまな面で元気を保つための基本は、「食べること」です。

むしろ高齢期こそ食事に気を配り、栄養をしっかりとりましょう。それが、健康で自立した生活への第一歩なのです。



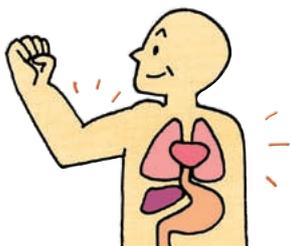
栄養に気を配りましょう

### 食べることの大切さ

- 食べる量は少なくとも1日3回食べましょう



- 筋肉がおとろえにくい
- 内臓の機能が保たれる



- いきいきと楽しい暮らし、健康な長寿生活が送れます！



- 1日30種類の食品を目標にいろいろな食品をバランスよくとる主食・主菜・副菜をそろえて



#### ポイント

- ① 野菜は食べやすくして（細かくきざんで多めにとりましょう）
- ② 水分の補給は十分に
- ③ 体重は定期的に量りましょう

- 免疫機能が高まる
- からだの健康が保たれる
- いつまでも自立した生活が送れる



# あなたはいま“低栄養状態”におちいっていませんか？

たんぱく質とエネルギーが不足しがちな状態を、「低栄養状態」といいますが、自分ではなかなかわからないものです。ご自

分の体重に注目して、低栄養状態かどうか常に確認するようにしましょう。

## 下の2つに当てはまったら 低栄養状態が疑われます

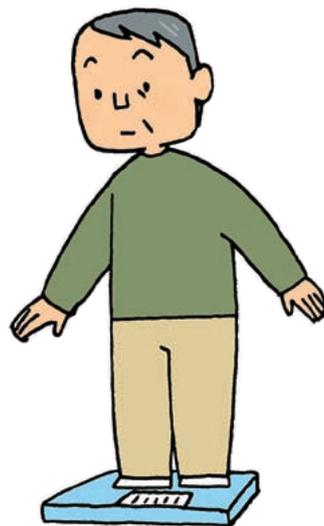
① 6か月で2～3kg以上、体重が減った

② BMIが18.5未満である

BMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m

※体重40kg・身長150cm(1.5m)の人の例

⇒ BMI =  $40 \div 1.5 \div 1.5 = 17.8$



上の2つに当てはまる方は、必要な栄養がとれていない状態かもしれません。月に1回は体重を測定し、減少していないか確認することが大切です。

## 上の2つのうち1つでも当てはまったら……

「栄養改善5つの秘訣」  
(右ページ)

「食事バランスガイド」  
(P11～12)

で、毎日の食事を見直してみましょう。

## 血液検査でも低栄養状態がわかります

血液中の「血清アルブミン値」でも、低栄養状態かどうかわかります。血清アルブミンとは、血液中を流れるたんぱく質のことで、たんぱく質の栄養状態を示す目安として用いられます。この値が3.8g/dl以下だと低栄養状態のおそれがあると判断されます。

長い期間、食事が十分にとれないでいると、この値が下がります。病気やけが、手術などで体にストレスがかかった場合も大きく下がることもあります。

検査費用は数百円程度です。詳しくは医療機関にお問い合わせください。

さあ  
はじめましょう!

# 今日から実践 栄養改善・5つの秘訣

## その1 主食、主菜をしっかり取る

主食（エネルギー源）と主菜（たんぱく質源）  
をしっかりとりましょう。

- 主食** エネルギーの供給源  
（ごはん、パン、麺など）
- 主菜** たんぱく質の供給源  
（肉、魚、卵、大豆食品など）
- 副菜** ビタミンやカルシウム、  
食物繊維の供給源  
（野菜、キノコ、海藻など）  
（食事バランスガイドP11~12を参照）



## その2 たんぱく質が不足しないように気をつける

チーズやアイスクリーム、ミルクなど、間食には  
たんぱく質が多く含まれる食品をとりましょう。



## その3 「食べること」の楽しみを見つける

食べる目的は、単に栄養をとることだけではありません。食べ  
たいもの考える楽しみ、買い物の楽しみ、つくる楽しみ、そし  
て味わう楽しみなど、さまざまです。楽しみを見つけることで、  
自然と食事をしっかりとることができるようになります。



## その4 食べたいものを食べたいときに

食欲がないときには、自分の好物を、食べたいときに  
好きなだけ食べるのもよいでしょう。



## その5 水分を十分にとる

高齢期には、心筋梗塞や脳梗塞を招く「脱水」を起こしやすくなります。  
1日1リットルを目安に、こまめに水分を補給しましょう。



栄養に気を配りましょう

# 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか 「食事バランスガイド」で確認してみましょう

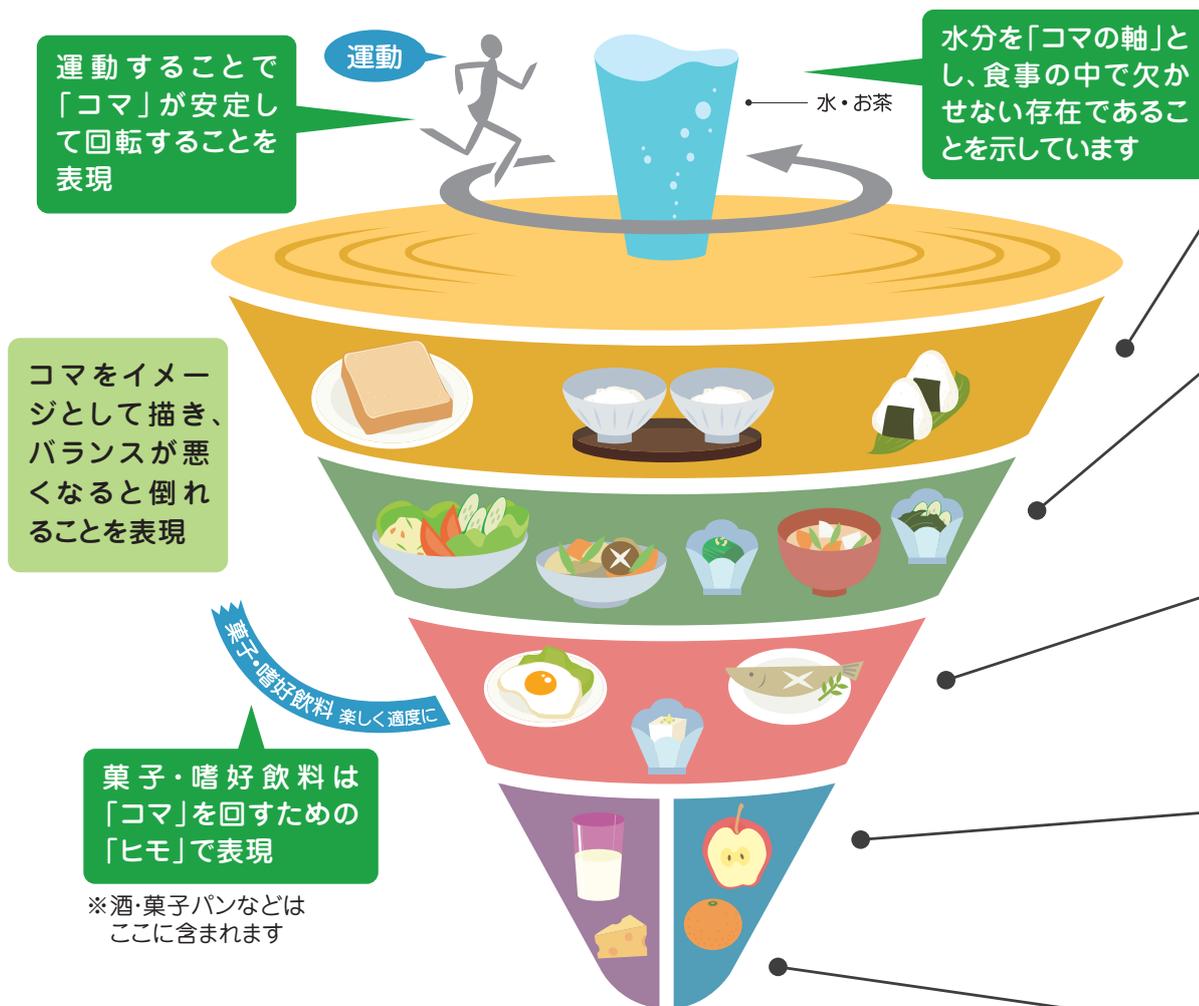
「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、という食事の目安をわかりやすく表したものです。「何を」は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの区分で示し、「どれだけ」は、1つ、2つと「〜つ」で数えます。

食事量の目安は、性別、年齢などによっ

て違ってきますが、下に示したのは、70歳以上の方の1日分の食事の適量を示したものです。これを参考にすれば、今の食事で不足している、あるいは逆にとりすぎている食べ物がわかり、理想的な食事に直していくことができます。ぜひ、確認してみてください。

## 1日の食事のバランスをコマで表現

1日に必要なエネルギー量が 約1400~2000kcal (活動量の低い方) の場合  
約2200kcal±200kcal (活動量がふつう以上の方)



利用上の注意



「食事バランスガイド」は、原則として健康な方を対象に作られたものです。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、その指示に従ってください。

厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、(財)すこやか食生活協会が作成したものです。

約1400~2000kcal / 活動量の低い方

生活の大部分が座位の場合

\*約2200kcal±200kcal / 活動量がふつう以上の方

座位中心だが仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む

70歳以上の方が  
1日に必要な  
食事の内容と量です

主食は

4~5つ  
\*5~7つ

### 主食 (ごはん、パン、麺)

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん軽く1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらいと数えます。



副菜は

5~6つ  
\*5~6つ

### 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本は「1つ」と数えます。

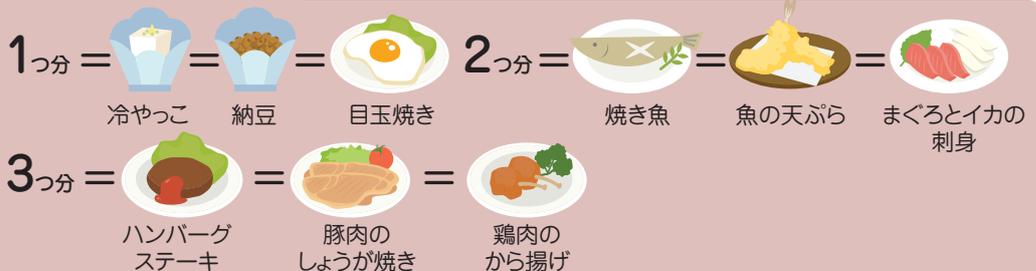


主菜は

3~4つ  
\*3~5つ

### 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらいと数えます。

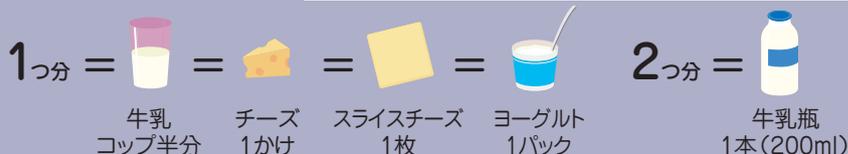


牛乳・乳製品は

2つ  
\*2つ

### 牛乳・乳製品

プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらいと数えます。



果物は

2つ  
\*2つ

### 果物

みかんやバナナなど小さい果物1個(約100g)は「1つ」。りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。



栄養に気を配りましょう

# 口の健康を保ちましょう

## 「口の寝たきり」は全身に影響 “本当の寝たきり”につながる

高齢期に入ると、ものをかんだり飲み込む力が衰える、入れ歯の調子が悪いなどの理由から食事の量が減り、低栄養状態（7ページ参照）におちいるおそれが高まります。

高齢期にはまた、口の中が不衛生になりがちで、細菌による肺炎（誤嚥性肺炎）を招くことも少なくありません。口臭を理由に、人と会って話す機会も減ってしまうなど「生きる楽しみ」そのものにも影響してきます。

このように、たとえからだは動いても、口腔（口の中）の機能が衰えていく様子を「口の寝たきり」といいます。

口の寝たきりは、やがて「衰弱の悪循環」につながり、最終的には“本当の寝たきり”を招くこともあります。思い当たる方は、口の健康のため、取り組みをはじめましょう。

## 舌、ほおなどの筋肉をきたえ 口の中の清潔を保つ「口腔ケア」

ものをかむ、飲み込むだけでなく、話す、表情を豊かにするなど、口はさまざまな機能をもっています。その機能を維持するためには、舌、くちびる、ほお、のどなどの筋肉をきたえる「口腔体操」が有効です。

口腔体操と併せて、誤嚥性肺炎を防ぐなどの理由から、口の中の清潔を保つお手入れも大切です。

この2つの取り組みを合わせて「口腔ケア」といいます。毎日の習慣にしましょう。

### 口の健康を保つために

口の手入れ



口腔体操



# ～口腔の機能を向上～

**さあ**  
はじめましょう!

毎日の習慣にしましょう

## 口の手入れと口腔体操

### 口の手入れ

#### 毎食後、必ず歯みがき

食後は、歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使い、ていねいにみがく習慣をつけましょう。



#### 舌のお手入れ

舌の上の白い汚れ(舌苔ぜったい)は口臭の原因になります。専用のブラシで、ときどきみがくとよいでしょう。



#### 入れ歯ははずしてみがく

入れ歯は必ずはずしてみがきます。歯の表裏だけでなく、パネや吸着させる部分もしっかり洗います。



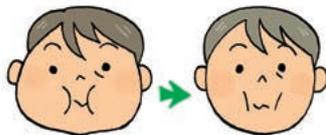
#### うがい薬でうがいを

抗菌剤を含むうがい薬(洗口剤)でうがいをすれば、細菌の繁殖を抑え、より清潔を保てます。

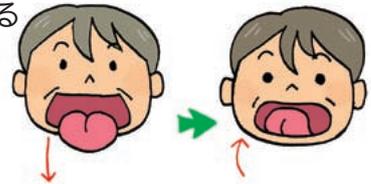


### 口腔体操

- 口を閉じたままほおをふくらましたり、すぼめたりする



- 口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする



- 舌を出して上下に動かしたり、左右に動かしたりする



- 口を閉じて、口の中で舌を上下したり、ぐるりと回したりする



### 口腔機能向上には、こんなことも効果的です

- しっかりかんでよく食べる
- バランスのよい食事をおいしくとる
- 姿勢に注意して食べる
- たくさんおしゃべりをする
- 歌を歌ったり早口言葉に挑戦する

# 家の外に出ましょう

## 閉じこもりがちの生活は「衰弱の悪循環」への近道

最近、家の外に出たことがありますか？「家がいちばん」といって、ずっと家の中にいる生活を続けてはいないでしょうか？

寝たきりなどではないにもかかわらず、1日のほとんどを家の中で過ごす状態を、「閉じこもり」といいます。特に週に1回も外出しないような場合は注意が必要です。

閉じこもりそのものは、病気ではありませんが、閉じこもりの生活を続けていると、心身は確実に衰えます。

転んで骨折しやすくなったり、認知症が進む、食欲がなくなり栄養状態が悪くなる——といった「衰弱の悪循環」(1ページ参照)におちいるおそれが高まるのです。閉じこもりの本当のこわさは、ここにあるのです。

## まずは自分の部屋から出て 徐々に生活空間を広げましょう

家の外に出ることは、心身に適度な刺激をもたらし、衰えを防ぐのに有効です。しかし、外に出るといっても何かきっかけが必要なのも確かです。

そこで、まず「ご自分の部屋から出ること」からはじめてみませんか。

掃除や料理など家の中での役割を見つけ出すことからはじめてみるのが良いでしょう。

その次は、買い物や散歩など家の外に出る時間を作ってみましょう。さらに地域の健康づくり教室などに参加してみる、といった具合に、自分の生活空間を徐々に広げてみましょう。

生活空間を広げることで  
生活機能が向上します



# ～閉じこもりを予防～

**さあ**  
はじめましょう!

毎日の生活に取り入れたい

## 閉じこもりを防ぐ5つの秘訣

### その1 生活のリズムは規則正しく

1日3食しっかりとる、睡眠時間は7時間程度という規則正しい生活が、健康で長生きするための基本です。



### その2 1日30分以上、からだを動かしましょう

歩くことがもっとも大事ですが、ふだんの生活のなかでからだを動かす機会を見つけることも心がけましょう。家事や庭仕事、畑仕事など何でも結構です。



### その3 自分でやれることは自分でやりましょう

布団の上げ下ろし、掃除・洗濯、ゴミ出し、家の修繕など、家庭のなかにはやらなければならないことがたくさんあります。そのなかで自分でできることがきっとあるはずで、特に世話をしてもらうことに慣れた男性は、「自分でできることは自分でやる」というように、考えを変えてみましょう。



### その4 家の外で人との交流を深めましょう

散歩、買い物、知人とおしゃべり、通所や通院など、家の外に出る機会は意外とあるものです。さまざまな機会を利用して外出し、人との交流を深めることが大切です。



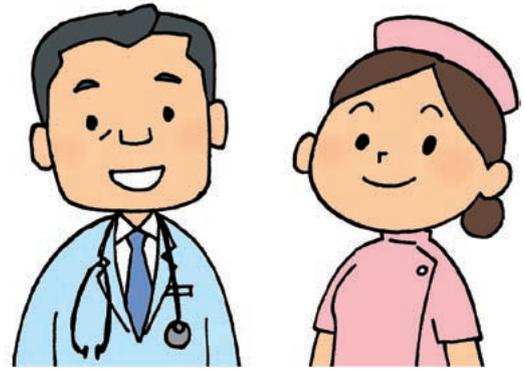
### その5 ボランティア活動に参加しましょう

あなたのもっている知識や経験、技術を、地域の人のために役立ててみるのもいいでしょう。家の周りの美化・環境活動、防犯・防災活動などを通じて、「誰かのための役に立つ」という実感を得ることは、きっとあなたの生きがいにつながることでしょ



家の外に出ましょう

# かかりつけ医をもちましょう



## 高齢期にこそ必要な かかりつけ医

あなたは「かかりつけ医」をお持ちですか？ 高齢期に入ると、高血圧や高血糖、脂質異常症など、生活習慣を原因とする病気が重症化し、心臓病や脳卒中など深刻な状況におちいりがちです。

こうした事態を招かないようにするに

は、かかりつけ医を持つことが大事です。

日ごろからきめ細かく診てくれて、自分の心身の状態をよく把握し、気軽に相談に乗ってくれる。また、適切な指導をしてくれる。そんなお医者さんがいれば、いざというときでも安心です。

### かかりつけ医を選ぶポイント

1 家の近くにあり、近所の評判も良い。



2 患者の話をしっかり聞いてくれる。気軽に相談できる。



3 病気、治療、薬などについて、わかりやすく説明してくれる。



4 必要ならば、専門医や専門医療機関を紹介してくれる。



お医者さんと患者との「相性」も、実は大事な要素です。相性が合わなければ、医療でもっとも大切な「信頼関係」を結ぶことができません。“この先生なら信頼できる”というお医者さんを見つけましょう。

## 診療所、一般病院、専門／大学病院…… 医療機関にはそれぞれ役割があります

どの病院、診療所に行ったらいいのかわからないとき、「とりあえず大きな病院へ行けば安心」という考え方は改めましょう。診療所、一般病院、専門病院／大学病院な

ど、医療機関にはそれぞれ役割があります。紹介状なしにいきなり大病院を受診すると、保険がきかない特別料金が初診料に加算され、余分なお金もかかってしまいます。

# ジェネリック医薬品（後発医薬品）をご検討ください

## 新薬と同じ成分・効果で 値段の安い薬があります



お医者さんからもらう薬には、同じ成分、同じ効き目で、「新薬」と「ジェネリック医薬品」の2種類があります。

ジェネリック医薬品は「後発医薬品」とも呼ばれます。新薬の特許が切れた後、低い開発費でつくられた薬なので、多くの場合、新薬よりも値段が安くなっています。薬にもよりますが、新薬の約3～7割です（新薬より高くなることもあります。詳しくは薬剤師さんにおたずねください）。

新薬と同じ成分、同じ効き目で値段が安いジェネリック医薬品を使うことで、窓口で支払う自己負担額が少なくなります。高血圧症や糖尿病など、長い期間、薬が必要な慢性病の場合などは、なおさらです。

さらに、国全体の医療費の伸びを抑え医療制度を守ることにも貢献します。ぜひ、ジェネリック医薬品をご検討ください。



## 希望するときは医師や薬剤師さんに相談を 短期間の「お試し」もできます

ジェネリック医薬品を使いたいときは、お医者さんに相談するか、薬局で処方せんを出すときに、薬剤師さんに頼んでみましょう。

長期で処方された薬に関しては、短期間ジェネリック医薬品でお試しできる「分割調剤」（お試し調剤）という制度もあります。試しに使ってみて問題がなければジェネリック医薬品を続けることもできますし、何か気になることがあれば、元の薬に戻すことも可能です。薬局で相談してみましょう。



※すべての新薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

※ジェネリック医薬品希望カードを示すことで、自分の意思を伝えることもできます。カードが必要な方は、お住まいの市町村の後期高齢者医療の担当課におたずねください。



環境に配慮し、古紙配合率70%の再生紙  
及び植物油インキを使用しています

禁無断転載©東京法規出版  
HE070670-L21