

# 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。

指輪つ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

東京大学高齢社会総合研究機構  
飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用

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。

- 88  
88  
88  
88
- 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  はい  いいえ
- 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  はい  いいえ
- 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ですか  はい  いいえ
- 4 お茶や汁物でむせることがありますか  いいえ  はい
- 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  はい  いいえ
- 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  はい  いいえ
- 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  はい  いいえ
- 8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか  いいえ  はい
- 9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか  はい  いいえ
- 10 自分が活気に溢れていると思いますか  はい  いいえ
- 11 何よりもまず、物忘れが気になりますか  いいえ  はい

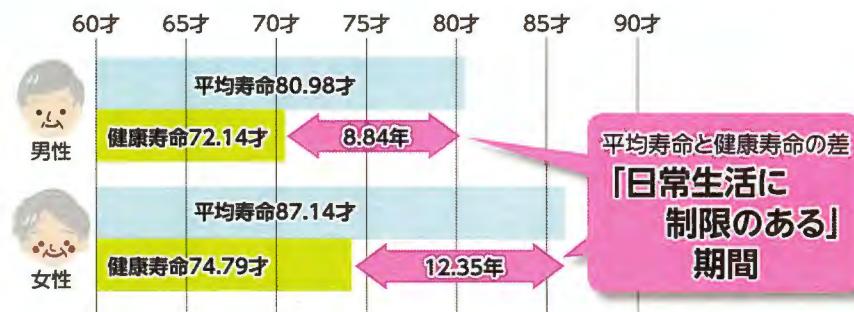
赤信号が1つ増えるごとにフレイルの危険度が高まります。

## 健康寿命とは?

健康寿命とは?

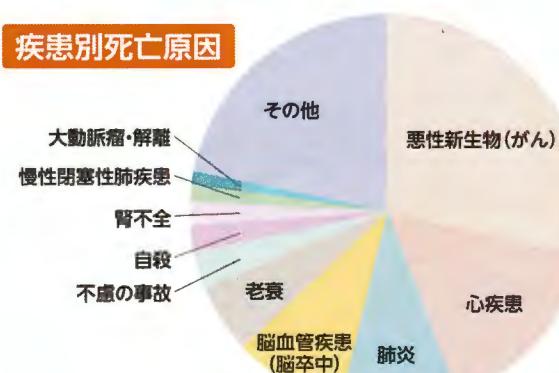
健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のこと

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

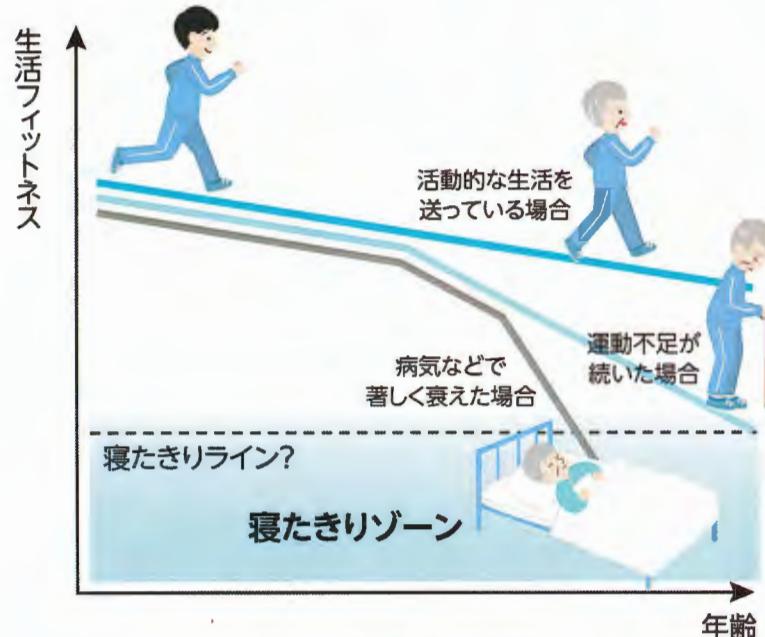
- 個人によって適切な運動量は異なります。
- 過度の運動は、他の部位に支障をきたします。⇒軽めの運動から始めましょう。
- 関節の痛みや持病のある方は、間違った運動で痛みが増したり、疾患が悪化したりします。⇒主治医や理学療法士への相談が大切です。
- 少しの運動でも継続することが大切です。  
⇒長く続けられる運動を取り入れましょう。



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つてきました。



(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



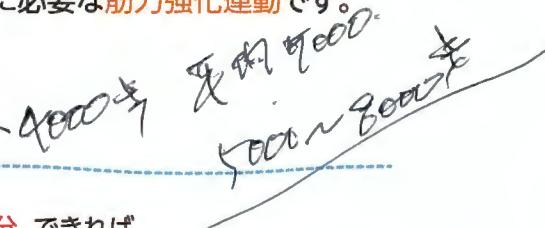
## 運動習慣で健康寿命をのばそう!

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。



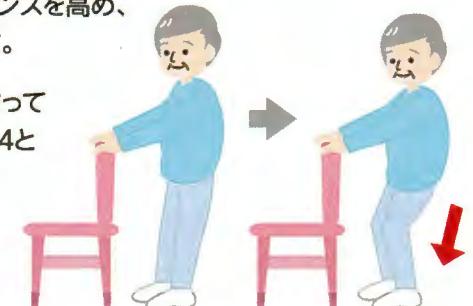
### 運動を行う際の注意

- 無理にのばしたり、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。

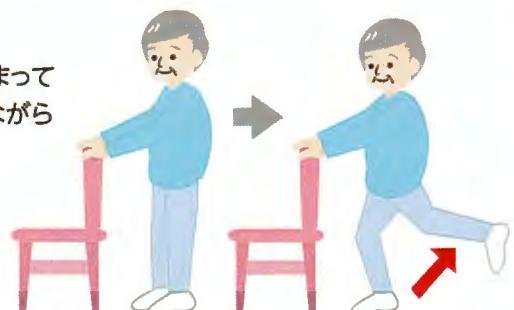
- 椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざと一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度まげます。
- そのまま**5秒**止め、ゆっくりのばします。



#### 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。

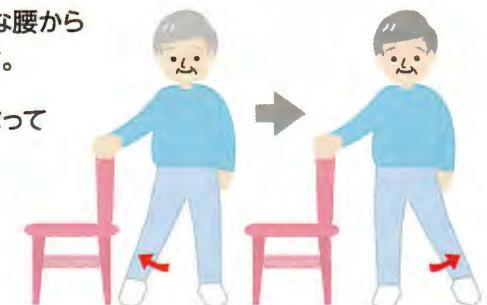
- 椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
- ひざ直角まであげたら、そのまま**5秒**止め、ゆっくりおろします。



#### 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。



# 実際に起きた家庭内の事故 居室・台所

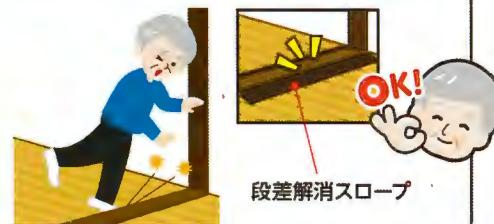
## 1 居室・台所 屋内事故多発エリア 第1位

過ごす時間が長いので、家庭内事故発生率が最も高くなっています。

電気コードをまたごうとして、転倒してしまった方も…



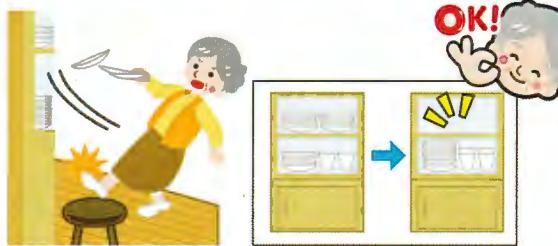
部屋と部屋の境目でつまずいたり転びそうになったことはありませんか…



カーペットのめくれ部分で、つまずいたり転びそうになったことはありませんか…



椅子に上がって高いところから食器を取りうとして椅子から転落したケースもあります。



靴下の素材によっては、靴下をはいたままフローリングを歩くと滑りやすい場合があります。



台所の床はいつの間にか濡れていることが多く滑って転びやすい環境です。台所のマットが滑って転倒するケースもあります。



# 実際に起きた家庭内の事故廊下・階段

## 2 廊下

夜の暗い廊下は足元が見えず転倒しやすい環境になっています。

夜トイレに行くときに段差や置きっぱなしの荷物に気づかず、つまずいて転倒することがあります。



荷物をなるべく置かないことも重要ですし、人感センサーがついた照明を廊下に設置すると安心です。(コンセントに差し込んで使用するタイプのものもあります)



## 3 階段

危険と考えて気をつけることが多いですが、油断すると転落事故につながります。

階段の幅が狭い、スリッパをはいての上り下り。



階段が急だったり、つかまるところがなく壁づたいに上り下りを行う。



その他にも……足元が暗かったり、階段が見えにくいことで階段を踏み外すこともある。



# 実際に起きた家庭内の事故 玄関・トイレ・浴室

## 6 浴室

### 4 玄関

大きな段差があるため、様々な動作に影響します。



### 5 トイレ

比較的狭い場所なので安全と思いがちですが、思わぬ危険も…



浴室室内や浴槽内のすべりやすさの他に、着替える際の転倒や浴槽内で意識を失うなど危険の多い場所です。

浴室室内や浴槽内のすべりやすさ



着替える際にふらついて転倒



入浴中に気を失っておぼれそうになることも…?

