

いつまでも健康で過ごすために!!

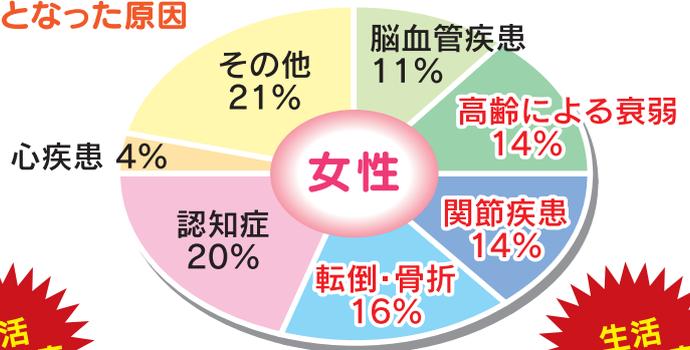
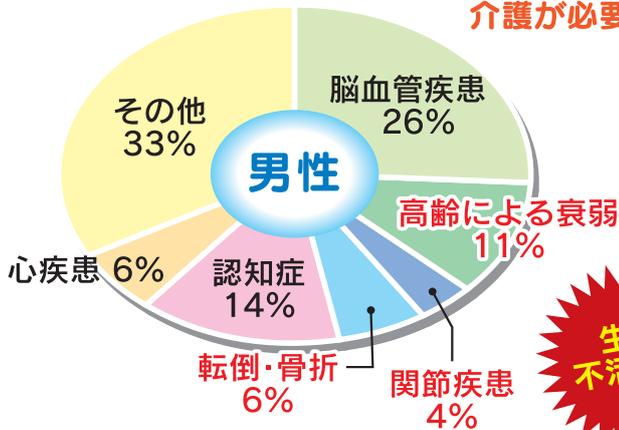
元気アツプ体操

今日から
はじめよう!!



介護が必要となる原因は？

介護が必要となった原因



令和元年国民生活基礎調査より



高年齢による衰弱、関節疾患、転倒・骨折など、不活発な生活による心身の機能低下(生活不活発病)により介護が必要となる方が、年をとるにつれて多くなります。

また、男性の「脳血管疾患」が特に多くなっています。

そのため、生活習慣病の予防と共に、高齢期においては特に、生活不活発病の予防が大切です。皆さんは不活発な生活になっていませんか。

「健康寿命の短縮」「ねたきりや要介護状態」の3大要因

生活習慣病
(メタボリックシンドローム)

ロコモティブシンドローム
(運動器症候群)

認知症

あなたは
大丈夫？

ロコモティブシンドローム

—運動器症候群—とは？

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。

運動器の障害のために、要介護状態になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

7つの ロコチェック



1



片足立ちで靴下がはけない

2



家の中でつまづいたり滑ったりする

3



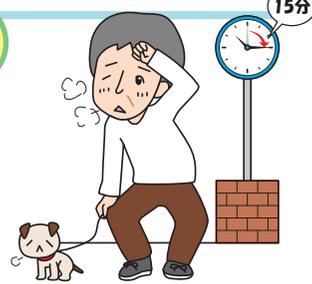
階段を上るのに手すりが必要である

4



横断歩道を青信号で渡りきれない

5



15分くらい続けて歩けない

6



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)

7



家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ロコチェックで
思いあたることは
ありますか？

ひとつでも当てはまれば、
ロコモである心配があります。

出典：日本整形外科学会

★自ら動くことを心がけ、生活を**活発化**させることで**ロコモ**を**予防**しましょう。
(ロコモティブシンドローム)

いつまでも自分らしく
生活するために…

はじめようロコモ予防の生活

老化のサイン

つまずき
やすくなった



転ぶのがこわい
から外出しない



ますます筋力の
低下で歩行でき
なくなる

心身状態も
低下し
ねたきりに



介護予防教室や
サロンに参加

身の回りのことは
自分でして活動を
増やす

自分の趣味を
楽しみ
生き活きと
過ごす



認知症の発症リスクを下げるために

認知症の予防には、**生活習慣病の予防・治療、食習慣の改善、運動**が大切です。

発症の危険因子となるもの

生活習慣病や生活習慣

- 1) **高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙**は、脳血管障害だけでなく、アルツハイマー型認知症の発症にも関係すると言われています。
- 2) 不活発な生活
(外出することが少なく、会話もしない)

認知症の初期には、何に対しても『よだきい』というようになる方が多いようです。

趣味などに興味がなくなり、活動量が少なくなることで脳の老化が加速します。



喫煙

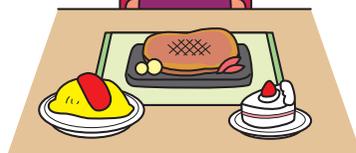
肥満



高血圧

糖尿病

脂質異常症



発症のリスクを下げるもの

食事

腹八分目で**野菜**、魚を中心としたバランスの良い食事

魚・くだもの・野菜



運動

- 1) **定期的な運動**
- 2) **余暇活動**(旅行、編み物、園芸、家族内の交流、ダンスなど)



脳の機能を高める



運動・余暇



脳と心の活性化で認知症を予防しましょう。

脳を活性化するには？

1

適度の運動

2

余暇を楽しむ

3

新しいことに挑戦する

4

楽しくしゃべり、笑う



『今日からできる!! わかりやすいバランスシート』

バランスよく…は身体にいい!! また、くちにやさしいわ!!!



(バランスの良い食事 + よく噛んで味わう + 身体を動かす) × 365日 = **健康**

※さっそく…食べたものに㊟印『チェック』してみよう♪

またくちにやさしいわ

下記の10食材(項目)を目指せ!!
あなたは1日どれくらい食べる?

バランスの良い食材選び	月	火	水	木	金	土	日
し 主食(ご飯・パン・麺)							
い いも類							
ま 豆類							
た 卵類							
ち 乳製品							
に 肉類							
さ 魚類							
く 果物							
や 野菜・きのこ類							
わ わかめ(海藻類)							
今日食べた数は?							
体 重 (kg)							

★買い物時や冷蔵庫にはって使ってね!!

ほんとうに…怖い脱水症!

● 脱水になるのは… ●

- ・たくさん汗をかいた(屋内・外)
- ・下痢や嘔吐をくり返す
- ・少量しか飲まない、食べない

● 脱水状態になると… ●

- ・のどが渇く・おしっこが出なくなる
- ・頭痛、めまい・倦怠感
- ・筋肉のけいれん・立ちくらみ



悪化すれば
意識を失う
命の危険

予防するには…

- ①起床時、体を動かす前後、入浴の前後、食事のとき、眠る前など、こまめに水分補給を行う。
- ②3食しっかり食べる。
- ③下痢や嘔吐をくり返す場合は、医療機関を受診する。

お問い合わせ

大分県福祉保健部高齢者福祉課 TEL097-506-2767 FAX097-506-1738

めじろん元気アップ体操

検索

大分県ホームページにてめじろん元気アップ体操動画を見ることができます。

令和3年3月 改訂版