

well-being

いつまでも自分らしく

小江戸
いきいき健康生活



年だから仕方ないと思っていませんか？ 今のうちから介護予防をはじめましょう!!

年齢とともに起こる「老化(心身の機能の低下)」を止めることはできませんが、介護予防を適切に行うことで、その進行を緩やかにすることはできます。

そのためには、介護が必要となる要因を取り除くことや、ご自身の年齢に応じた対策を立てることが大切です。

「できることは自分で」が
介護予防の基本です。



健康寿命の延伸

川越市の高齢化率は、27.05%(令和4年4月1日現在)で、超高齢社会に入っています。

社会全体として、高齢化が進む中でも、
「いつまでも 元気に いきいきと 自分らしく毎日過ごしたい」と
誰もが望むことではないでしょうか？

いくつになっても健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすためには、
健康づくりや介護予防に取り組み、健康寿命を延ばす取組が重要です。

川越市の男女別65歳健康寿命の年数(令和4年時点)

男性 18.05年

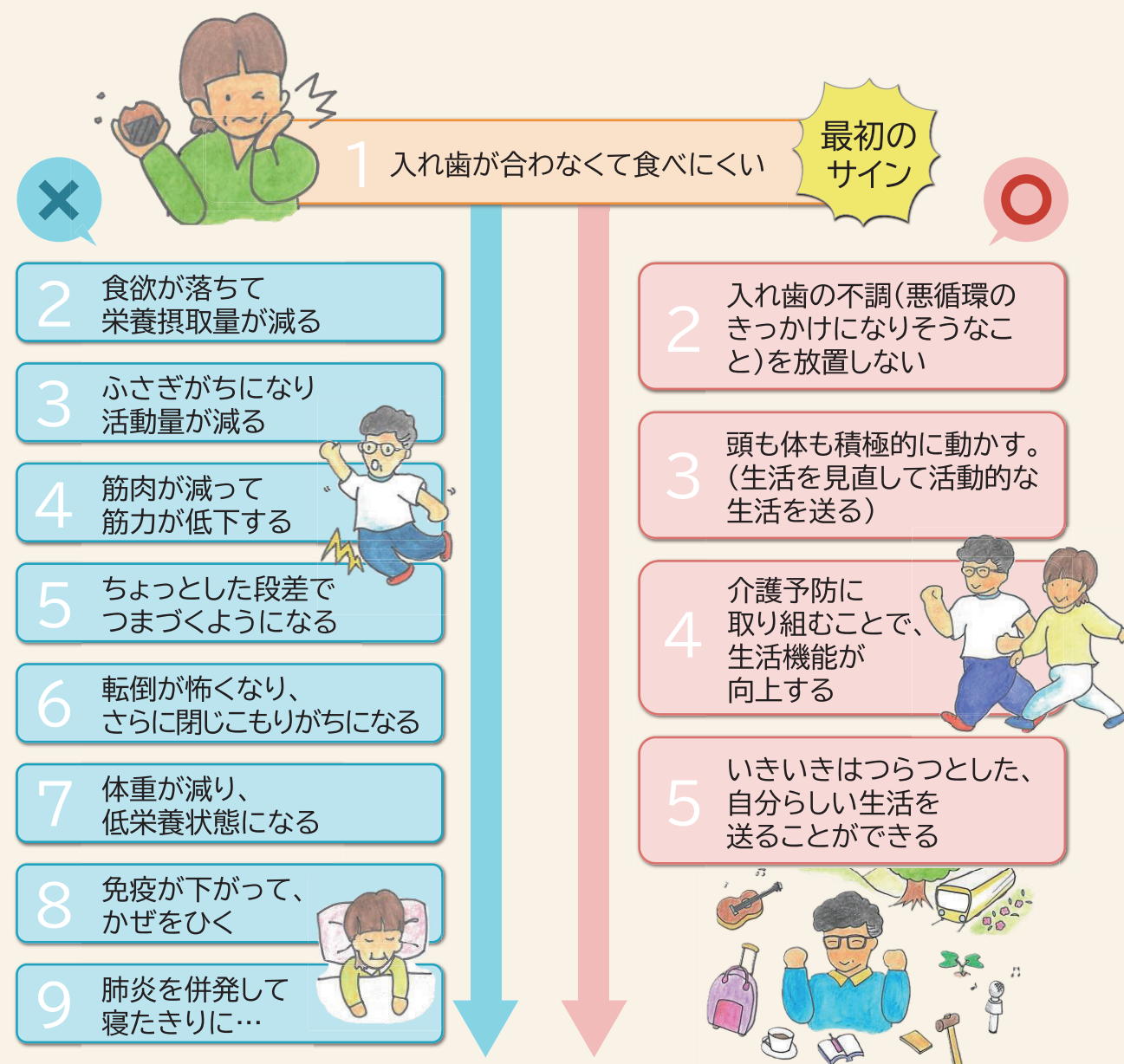
女性 20.82年

埼玉県では、65歳に達した
県民が介護保険の要介護2
以上になるまでの期間を
「健康寿命」として算出して
います。

フレイルのサインを発見して、 悪循環を断ち切りましょう

寝たきりなどの重度の要介護状態も、多くの場合、「入れ歯が合わなくて食べにくい」「つまずくことが多くなった」といったささいなきっかけからはじまります。このように、病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、介護が必要になりやすい状態のことを「フレイル」といいます。

これらのきっかけを放置してしだいに体が衰弱していく中で、「転倒する」「かぜをひく」といった出来事が加わり、「フレイルの悪循環」におちいっていきます。フレイルのサインに早めに気づき、介護予防に取り組んで、こうした悪循環を断ち切ることが大切です。



元気度チェック

No	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金のおし入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長()m・体重()kg (BMI※=)	18.5未満	18.5以上
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ
26	人の話が聞き取れないことがありますか	1.はい	0.いいえ
27	テレビの音が大きいわれたことがありますか	1.はい	0.いいえ
28	電話が聞き取りにくいことがありますか	1.はい	0.いいえ

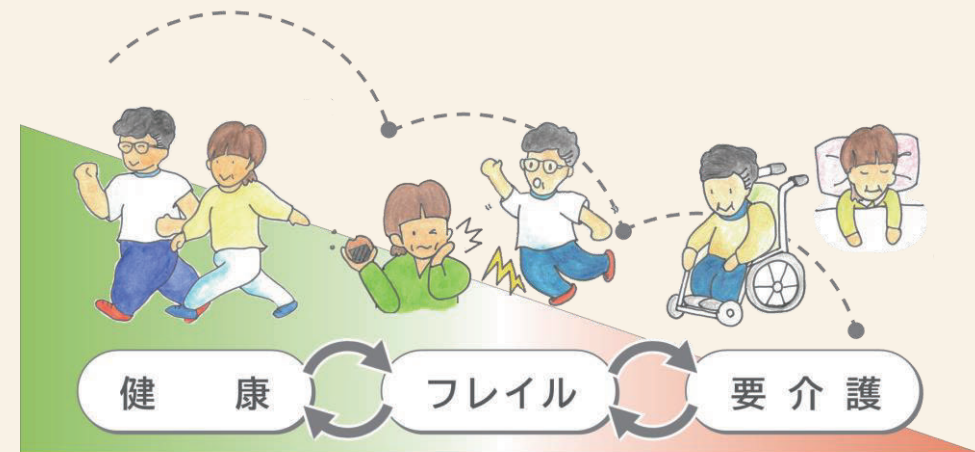
※ BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

フレイル予防のカギは「社会参加」

「社会とのつながり」を失うことがフレイルの最初の入口といわれています。

社会とのつながりを失うと、生活範囲やこころの健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までもが低下をきたし、ドミノ倒しのようにフレイルが進行してきます。

フレイルのドミノ倒しが起こらないように、自分の居場所や活動、活躍の場をたくさん見つけて、社会とのつながりを持つことが大切です。



出典: 東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」
飯島勝矢、田中友規ら(Tanaka T, Iijima K, et al. GGI 2022)



まずは自分の元気度をチェック！
ご自分の生活や健康状態を振り返ってみましょう

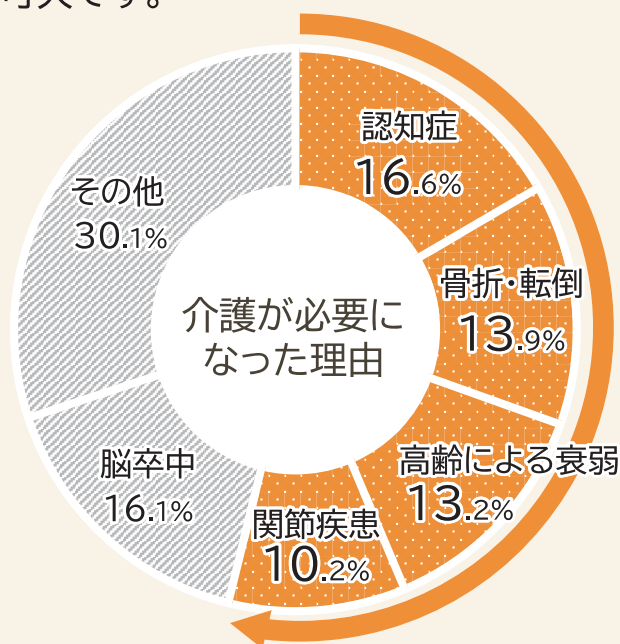
運動機能

動き続けていくための身体づくり

足腰の機能は、加齢と運動不足によって衰えていきます。足腰が弱ったことで動くことが面倒になると、筋力がますます衰えてしまいます。

筋力を鍛えるのに、遅いことはありません。何歳からでも鍛えられます。

現在の体力、骨や筋力の維持&アップは、自立した生活を送るためには不可欠です。



厚生労働省「国民生活基礎調査」(令和4年)

ちよきん

今から始める貯筋生活

年齢に関わらず「いつでも」「どこでも」「だれでも」取り組める運動として、川越市では3つを推奨しています。



ラジオ体操

「いつでも」「どこでも」「だれでも」できる運動の代表です。
たった3分間の全身運動！

第1・第2ともに13種類の運動で構成された有酸素運動で、ラジオ体操第1を行うだけで、おおよそ400個の骨格筋を動かすことができます。
生活習慣の1つとして、ラジオ体操を取り入れてみませんか。

もっと本格的にラジオ体操を学びたい方へ



市では、講師を全国ラジオ体操連盟に派遣依頼するなど、定期的に講習会を開催しています。

講習会を通して、ラジオ体操の正しい動きをマスターして、効果的な体操を身につけましょう。

地域のラジオ体操会場に参加しよう

市内には、どなたでも参加できるラジオ体操会場があります。

運動は1人で行うよりも誰かと一緒に行う方が習慣化しやすいとも言われています。

地域のラジオ体操会場に足を運んでみましょう。

Check

川越市
ラジオ体操会場一覧



川越市のラジオ体操に関する問い合わせ先

▶ 健康づくり支援課 TEL 049-229-4121



ウォーキング

10分歩くと、約1000歩。ウォーキングのコースを片道5分遠回りするなど、今よりプラス10分間のウォーキングから始めてみましょう。

特に、これまで運動と無縁の生活を送っていた人は、今より多く「歩く」ことから始めてみましょう。

ウォーキングの効果

- 全身の血液循環がよくなる
- 心肺機能を高める
- 血圧を改善する
- 肥満を防ぐ
- 骨粗鬆症を防ぐ
- 免疫力を高める



POINT!

知っていそうで意外と知らない？ 靴の選び方

つま先に指1本分くらい
余裕のあるもの

ヒモまたはマジックテープのもの

固すぎず、
やわらかすぎないもの

通気性のよいもの

クッション性のあるもの

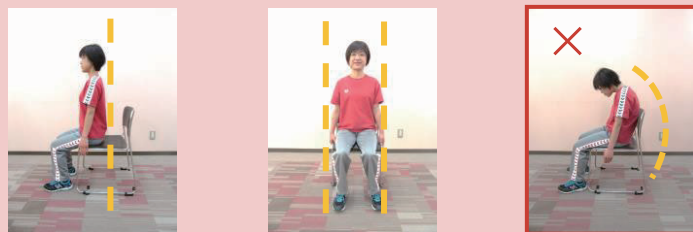


- ❑ 靴ひもを通し、左右とも履いて店内を少し歩き回ってみましょう
- ❑ 午後から夕方を買うと◎
- ❑ サイズは、「かかとピッタリ、つま先ゆったり」
- ❑ 買い替えの目安は、靴のクッションのすり減り具合

やってみよう！いもっこ体操

いもっこ体操 ～準備・整理体操～

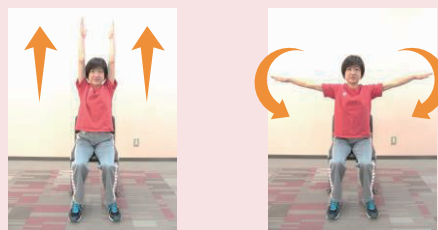
基本姿勢



- イスに浅く腰かけ、足は肩幅と同じくらいに開きます。

1

深呼吸



- 大きく伸びをするように息を吸い、ゆっくりと息をはきます。
- 4拍子で吸って、4拍子ではきます。

2

首の運動 (ストレッチ)



- 頭を右、左、下にゆっくり傾けます。
- 首を動かします。左右に向きましょう。
- 各10秒ずつ行いましょう。

3

肩の運動 (肩の上げ下げ・肩回し)



- 肩の上げ下げを行います。肩を耳に近づけるように行いましょう。
- 10回行いましょう。
- 肩を回します。肘で大きな円を描くように行いましょう。反対も行います。
- 前後10回ずつ行いましょう。

いもっこ体操

市が推奨する転倒骨折予防のための体操です。

道具を使わず、ゆったりした運動のため、どの世代でも取り組みやすい体操です。

いもっこ体操で向上する3つの力



「自分のために」「みんなのために」 介護予防サポーターになりませんか？

介護予防サポーターは、地域で介護予防の活動を実践するボランティアで、自分の住んでいる地域を中心に「いもっこ体操」を普及するなど、地域を元気にする活動を行っています。

自分たちも元気に
なった！

地域の皆さんとつなが
りができて楽しい



自主グループ活動・いもっこ体操教室

運動は、1人よりも仲間と行う方が、要介護状態になりにくく、認知機能の低下を予防するという報告もあります。

市では、介護予防サポーターを中心に、いもっこ体操を自宅の「近くで」「みんなと」行える自主グループ活動を推進しています。

また、自主グループを新たに立ち上げる時などは、理学療法士が講師となった「いもっこ体操教室」を開催しています。「いもっこ体操教室」への参加のお誘いがあれば、是非、参加してみましょう。

広げよう「いもっこ体操」の輪
川越市公式YouTubeチャ
ネルで動画公開中！



Check

自主グループの活動の
様子を紹介しています

やってみよう！簡単タオルストレッチ

筋肉や関節を伸ばすストレッチには、筋肉を柔らかくし、関節の動きを滑らかにして可動域を広げる効果があり、ひざや肩、腰の痛みやケガ、コリを予防することができます。

タオルを使うと、何も使わないより体が伸長されやすくなります。

テレビを観ている時やお風呂上がりなど、毎日の習慣の1つとして取り入れていきましょう。

1 体幹伸ばし

肩幅くらいにタオルを持ち、息を吸いながら胸を広げて腕を上伸ばす。
腰が反らないように気をつけましょう。



2 体幹ひねり

肩幅くらいにタオルを持ち、息を吸ってはきながらゆっくり右側へひねる。
息を吸いながら元の姿勢に戻して、今度は、はきながら左側へひねる。



3 背中ゴシゴシ

肩幅くらいにタオルを持ち、腕を上伸ばす。
背中をゴシゴシと洗うように動かしながら腕を下ろしていく。再び洗いながら元の位置まで上げる。



4 腰(回旋)・お尻(膝かかえ)の運動



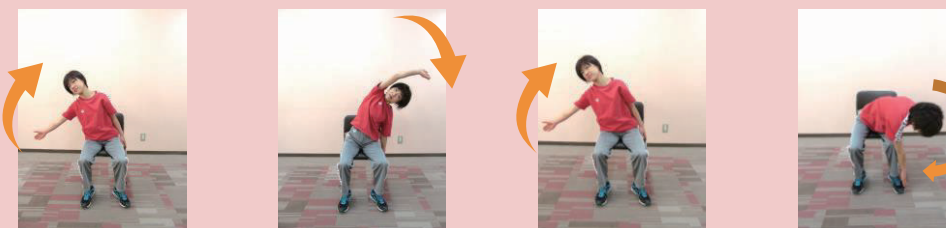
- 腰周辺部を伸ばします。上半身を左右にゆっくりひねります。
- お尻の筋肉を伸ばします。膝を抱え、胸に近づけましょう。
- 膝が曲がりにくい方は太ももの裏側を抱えましょう。
- 左右10秒ずつ行いましょう。

5 太ももの裏側と内側の運動



- 太ももの裏側とふくらはぎを伸ばします。片足を斜め前に出し、かかとを床に着け、息をはきながら、膝を曲げないよう上半身を倒します。
- 左右10秒ずつ行いましょう。
- [1]足を大きく開き、[2] 上半身を倒します。[1][2]10秒ずつ行いましょう。

6 体側の運動



- 下から手を上げて、身体を横に倒します。
- 左右10秒ずつ行いましょう。
- 下から手を上げて、斜め前に倒し、上半身を戻します。
- 左右10秒ずつ行いましょう。

7 深呼吸



- 大きく息を吸い、ゆっくりとはきます。
- 4拍子で吸い、4拍子で息をはきます。



POINT!

川越市HPで全編公開中！

こちらで紹介したものは一部になります。コツコツと取り組むことで、身体が動かしやすくなったと実感出来ると思います。
掲載以外の運動は、右の2次元コードを読み取ると川越市ホームページより動画で確認することができます。



参加してみよう！ 川越市で実施している介護予防教室

P.4 元気度チェック No.6～10の項目で1に3個以上○がついた方

通所型サービス・活動C

最近、体力に自信がなくなり、長く歩くことが大変になった方などを対象に、介護保険施設や医療機関などで個別のサービス計画に沿った運動プログラムを週2回、3か月間集中して実施します。栄養のアドバイスや、口腔ケア向上のための体操なども行い、自立(自律)した生活を送るための支援をします。



問い合わせ先
各地域包括支援センター
または
地域包括ケア推進課(TEL.049-224-6087)

ご自分の体力を知りたい方

かわごえ体力測定会

筋力やバランスなどの体力測定を行います。リハビリテーション専門職からの助言だけでなく、栄養や歯科に関する講話もあります。「日ごろの運動の成果を確認したい」、「普段運動していないから心配」など、どんな方でも参加できます。「ご自身の身体を知る」場としてご利用ください。

問い合わせ先
健康づくり支援課
(TEL.049-229-4120)

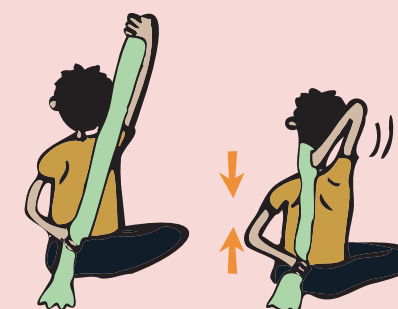


ストレッチのポイント

- 呼吸を止めない
(息をはきながら伸ばし、はききったら自然に呼吸する)
- 反動をつけずに、痛くない範囲でジワジワと伸ばす

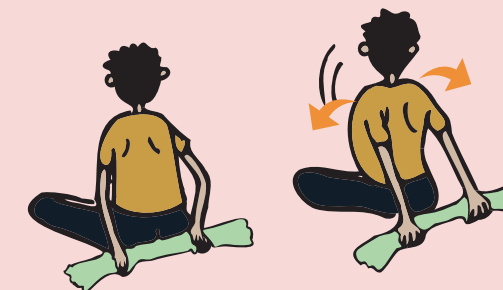
4 肩＆背中

右手でタオルを持ち、背中に垂らす。
左手でタオルの下を持ったら両手を少しずつ近づけていく。反対も同様に行う。
息を止めずに、はきながら行いましょう。



5 胸開き

後手に肩幅くらいにタオルを持ち、息を吸いながら胸を開く。
タオルを後ろ斜め上に持ち上げるようなイメージで行っていきましょう。



ゆっくり10～20秒間くらい、
気持ちがいいと感じる程度に
伸ばしましょう

栄養状態

体に必要な栄養をしっかり摂ろう

「年をとったら粗食でいい」は大間違いです。

高齢期になると、活動量や咀嚼力の低下、配偶者との別れなど、さまざまな原因によって1日の食事量が低下し、低栄養に陥りやすくなります。

低栄養になると、免疫力が低下して病気になりやすくなるほか、筋肉量が減少することで基礎代謝量の低下につながります。

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿の秘訣です。

また、急に体重が落ちているときは栄養不足かもしれません。1カ月に一度は体重を測りましょう。

健康長寿のための食習慣

- 食事を抜かない
- 1日10品目をとる
- 動物性たんぱく質をとる
- カルシウムを積極的にとる
- 毎日、さまざまな野菜を食べる



運動を始めるきっかけがほしい方、運動の仕方を教えてほしい方

体力アップ倶楽部



「転倒しにくい、しなやかな身体づくり」を目指した運動教室です。運動だけでなく、栄養や歯の健康についての講話も行います。初級編では、椅子を使ったストレッチや筋力アップの運動を行います。運動習慣がない方や体力に自信のない方におすすめです。中級編では、マットを使った体幹トレーニングを中心とした運動を行います。全4回コース。

問い合わせ先 健康づくり支援課(TEL.049-229-4120)

シェイプアップ運動教室

メタボリックシンドローム解消のため、効果的なウォーキング方法、筋力トレーニングなどの実技や栄養の講義を行います。運動習慣を身につけたい方、お腹周りの脂肪を落としたい方にお勧めの教室です。

問い合わせ先 健康づくり支援課(TEL.049-229-4120)

身体を動かすことで、何歳からでも体力、筋力をつけることができます。ご興味のある方はお問い合わせください。

食べる楽しみを大切に

味だけでなく、「視覚」「嗅覚」など五感を意識することで、食事をさらに楽しめるようになります。

春はたけのこ、夏はトマトなど、料理に「季節の食材」を取り入れて、季節を感じながら食事を楽しみましょう。

また、誰かと一緒に食べる食事は美味しいもの。

楽しい会話は食欲増進にもつながります。孤食を避け、できるだけ家族や友人と食事をする機会を持ちましょう。



毎日コツコツ節塩生活

若い頃から食塩を摂りすぎる生活を続けていると、加齢に伴い高血圧症の発症リスクが高まってしまいます。

血圧が気になる前から食塩の摂取量を減らすことが大切です。

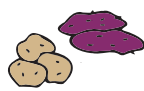
節塩生活のコツ10カ条

1. うまみを上手に利用
2. 香辛料や香味野菜を使う
3. 酸味を利用する
4. 油脂で香りとコクを出す
5. 香ばしい焦げの風味をつける
6. 材料の表面に味をつける
7. 普通の味と薄味を組み合わせる
8. 料理を適温にする
9. 食物繊維をたくさんとる
10. カリウムを含む食品を食べる

覚えよう！毎日食べたい10食品群

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ！推進協議会」が考案した合言葉です。

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

- | | |
|---|---|
| さ かな  | い も  |
| あ ぶら  | た まご  |
| に く  | だ いずせいひん  |
| ぎ ゆうにゅう  | く だもの  |
| や さい  | |
| か いそう  | |



Check

インターネットからチェック表のダウンロードが可能です

いろいろ食べポ



口腔機能

オーラルフレイル

食べることは生きること。美味しいものを食べる楽しみは生きる喜びにもつながります。

そこで重要なのは、お口の健康です。

心身機能の維持のためにも、日頃から口腔状態を清潔に保ち、機能を維持するようにしましょう。また、むし歯や歯の欠損などは、早めに歯科医に診てもらうようにしましょう。



歯磨きはむし歯・歯周病予防の基本

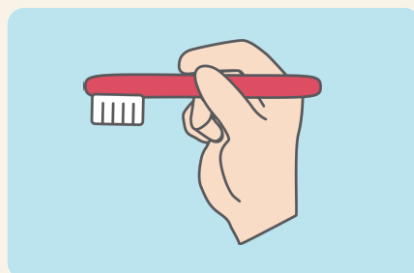
Check

歯と歯の間は、フロスや歯間ブラシを使って汚れを取りましょう。



歯垢のつきやすいところは歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯の噛み合わせです。

歯ブラシは鉛筆と同じように持ちます。



入れ歯や義歯の手入れも忘れずに

入れ歯にも細菌のかたまりの歯垢がつくので、手入れを怠ると残っている歯がむし歯や歯周病に。

1日1回は、義歯をはずし、流水をあてながら、歯ブラシでこすって食べかすや歯垢もしっかり落としましょう。洗浄剤をつけても汚れや歯垢は落ちません。ブラッシング後の仕上げに使用しましょう。

参加してみよう！

P.4 元気度チェック No.11で1に○がつき
No.12の項目のBMIが18.5未満の方

訪問型サービス・活動C (いきいき栄養訪問)

低栄養など栄養について指導が必要な方を対象に、管理栄養士や歯科衛生士が自宅に訪問して、3か月間を目安に、栄養・口腔ケアをもとに生活全般のアドバイスをを行います。

問い合わせ先

各地域包括支援センター
または
地域包括ケア推進課(TEL.049-224-6087)

食生活のポイントを知りたい方

からだうれしい食事教室

高血圧、糖尿病、骨粗鬆症などの生活習慣病予防のために、管理栄養士が食事の基本や調理のコツなどの講義を行います。

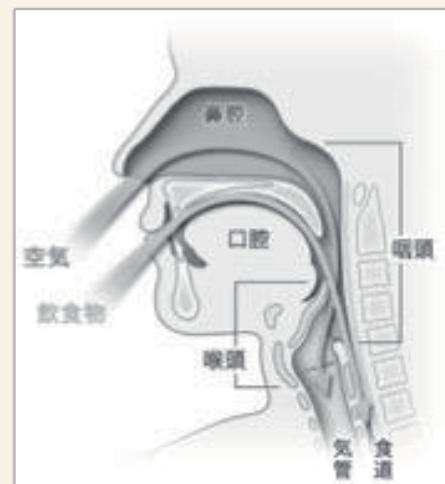
問い合わせ先 健康づくり支援課(TEL.049-229-4121)



気をつけよう！誤嚥性肺炎

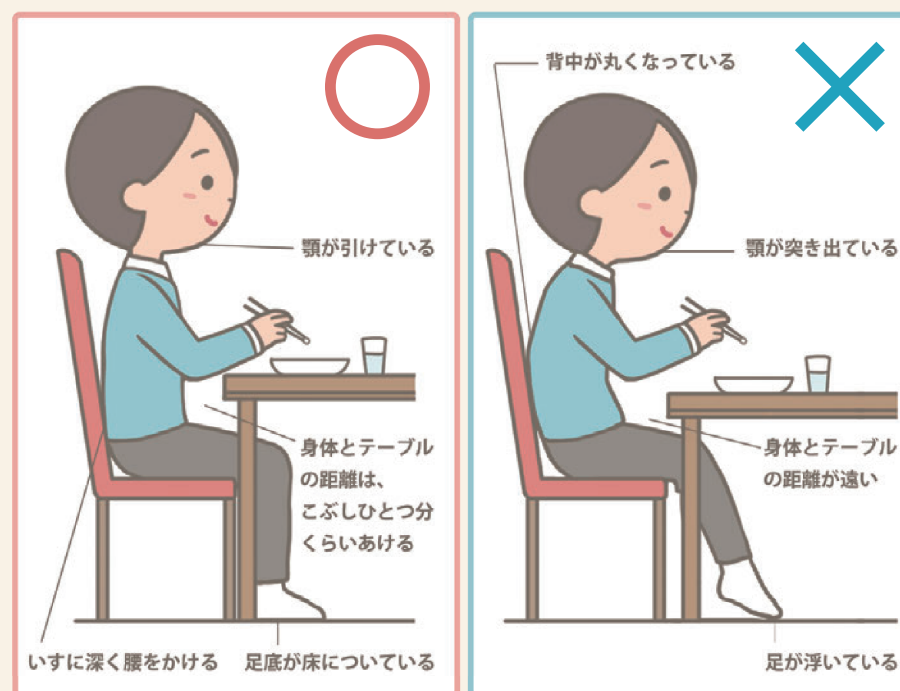
誤嚥性肺炎は、誤って細菌を含んだ食べ物や唾液などが、気管や肺に入ることによって起こります。

高齢期になると、飲み込む力が衰え、むせによって気管に入った異物が追いつきにくくなるため、誤嚥しやすくなります。



ちょっと見直そう！食事のときの姿勢

むせの対策として、食べる時の姿勢も重要です。
食事を始める前に、姿勢を整えていきましょう。



そのほか、むせを防ぐ工夫の例

- ひと口の量を少なくする
- とろみをつける
- 食事の前に健口体操けんこうをする

次のページから健口体操
を紹介しています

歯や口の健康度アップのための5つの習慣

- ① 毎食後、必ず口の中を清潔にする
- ② よく噛む
- ③ 口やその周りの筋肉を鍛える
- ④ 歯の抜けた部分を放置しない
- ⑤ 定期的に歯科健診を受ける



よく噛んで、よくしゃべる毎日に

よく噛むことを意識して、噛む力を鍛えましょう。

しゃべることは、舌・くちびる・頬・のどなどの運動になります。

また、歌うことは、話すこと以上に、口に良い運動になります。



やってみよう！パタカラ体操

健口体操

むせることが多い人におすすめ。お口のまわりの筋肉と飲み込む力を鍛えます。次の①～③を発声してみましょう。姿勢を正し、なるべく口を大きくあけて、大きな声で発声するようにしましょう。

1

パ パ パ パ
タ タ タ タ
カ カ カ カ
ラ ラ ラ ラ

2

パッパッパッパッパッ
タッタッタッタッタ
カッカッカッカッ
ラッラッラッラッ

3

パタカラ パタカラ
パタカラ パタカラ
パタカラ パタカラ



パタカラの効果



くちびるがしっかりと閉じられることで出る音
(くちびるの閉じる力)
食べ物をこぼさないよう口を閉じて飲み込む動きに関連



舌先を上の前歯の裏につけて離すことで出る音
(舌の前方への動き)
舌を使って食べ物をとりこみ、口の奥に運ぶ動きに関連



舌の奥に力を入れて出る音
(舌の後方への動き)
舌を使ってのどまで運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶ動きに関連



舌が上あごについて離れるときに出る音
(舌の上方への動き)
口の中に入ってきた食べ物を飲み込む前に、舌の上にまとめる動きに関連

やってみよう！あいうべ体操

健口体操

口の周りや舌の筋肉を鍛え、口が閉じやすくなるため鼻呼吸につながり、感染症の予防にも効果があります。

あー

1

「あー」
口を大きく開く

いー

2

「いー」
口を大きく広げる

うー

3

「うー」
口を強く前へ突き出す

べー

4

「べー」
舌を突き出し下に伸ばす

あいうべ体操の効果

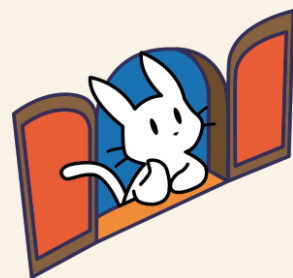
- 人間の呼吸の基本は鼻呼吸ですが、近年、口で呼吸をする人が増えています。口呼吸によって口の中が乾燥すると雑菌が繁殖し、様々な感染症等にかかりやすくなります。
- 「あいうべ体操」は口の周りや舌の筋肉を鍛えられるため、口が閉じやすくなり鼻呼吸につながります。
- 口呼吸の方は、鼻呼吸を行えるよう積極的に「あいうべ体操」を行いましょう。

外出

閉じこもりは寝たきりを招く

高齢期になると、さまざまな要因から外出するのが面倒になります。

しかし、家の中に閉じこもる生活を続けていると、体の機能が低下して介護が必要な状態になりかねません。



また、社会から孤立し、他者とコミュニケーションをとる機会が少なくなると、うつ病を招きやすくなります。

心身ともに健康な生活を送るためには、積極的に外へ出て、さまざまな人と交流する機会をつくることが重要です。

外出がおっくうになっていませんか？

1日の大半を家で過ごし、1週間に1度も外出していない状態を「閉じこもり」といいます。

足腰が
痛いから…

交通手段が
ないから…

トイレが心配…

外での楽しみが
ないから…



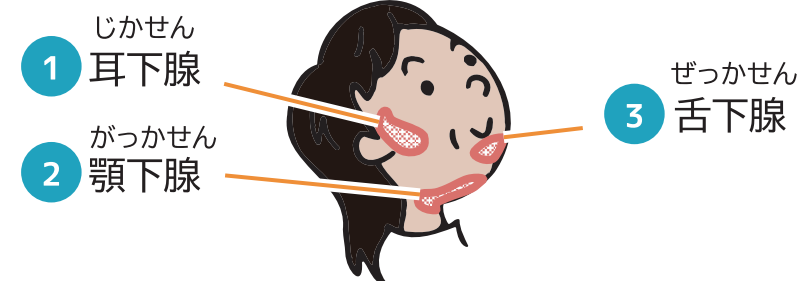
やってみよう！唾液腺マッサージ

健口体操

唾液腺をやさしくマッサージ。

唾液が多いと口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。

唾液を分泌する唾液腺は3か所



1

じかせん
耳下腺を刺激

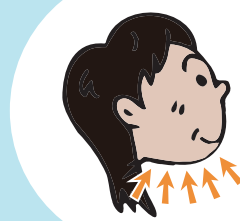
親指以外の4本の指を頬にあて、
耳下腺の上でぐるぐる回す



2

がっかせん
顎下腺を刺激

耳の下からあごの先まで5か所を目
安に、親指で突き上げるように押す
(25回)



3

ぜっかせん
舌下腺を刺激

あごの真下から舌を突き上げるよ
うに、ゆっくりグーッと押す
(10回)



もの忘れ

認知症と加齢によるもの忘れの違い

認知症

- もの忘れの自覚がない
- ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる



- 判断力が低下する



- 時間や場所、人との関係が分からなくなる

加齢によるもの忘れ

- もの忘れの自覚はある
- ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる



- 判断力の低下は見られない



- 時間や場所、人との関係などは分かる

認知症ってどんな病気?

認知症は、加齢によるもの忘れがひどくなった状態や心の病気と混同されがちですが、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活する上で支障が出てくる状態のことをいいます。認知症は、誰もがなりうるものなのです。

活動的な生活を

家の中では積極的に動きましょ。

また、買い物や散歩など、積極的に外出する用事をつくりましょ。店員と会話をしたり、外の景色を楽しんだりするだけでも脳や体に刺激を与えます。

あいさつから始めるコミュニケーション

近所の人に笑顔で「おはようございます」「こんにちは」と、あいさつをすることから、人との関わりを増やしていきましょう。

地域の活動に参加しよう

自分が住む地域に目を向け、つながりを持つことが大切です。

地域の集まりや行事に積極的に参加ましょ。災害時や困ったときなど、自らのセーフティーネットにもつながります。

楽しいことや好きなことを見つけてましょ

昔好きだったことや、新たな趣味を見つけて、取り組んでましょ。



元気で過ごす秘訣「きょういく」「きょうよう」



きょういく **きょうよう**
今日、いくところがある 今日、用事がある

元気で毎日過ごすためには、体力だけでなく、出かける場所や役割、楽しみが大切です。

高齢になると行動範囲が小さくなり、生活も閉じこもりがちになります。身近な場所にある「きょういく」「きょうよう」を探してみましょ。

認知症の予防につながるポイント

認知症になりにくい生活のポイントを知り、継続的に実践していくことで、認知機能の維持や、認知機能の低下を緩やかにすることに役立ちます。

「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」などの生活習慣病を放置しない

生活習慣病は、認知症の発症につながるといわれています。持病をコントロールし、悪化させないことが大切です。

運動をこころがける

活発な運動習慣のある人は認知症の発症率が低いことがわかっています。適度に体を動かすことを習慣づけましょう。

日常生活を活発にする

社会の動きに関心をもち、趣味やボランティアなど積極的に参加しましょう。

認知症にやさしいまちづくりに向けて

誰もが認知症の知識をもち、
その上でちょっとした工夫や気づかいができれば、
認知症のある方や家族の大きな支えになります。

多くのことが急激にできなくなっていくだろうと思いついていた。
全てのことがいっぺんにできなくなるわけではありません。

認知症
当事者の声

友だちに認知症であることを伝えた。友だちは「あ、そうなんだ」という感じ。
私は私で変わってないよ。

認知症のある方への接し方

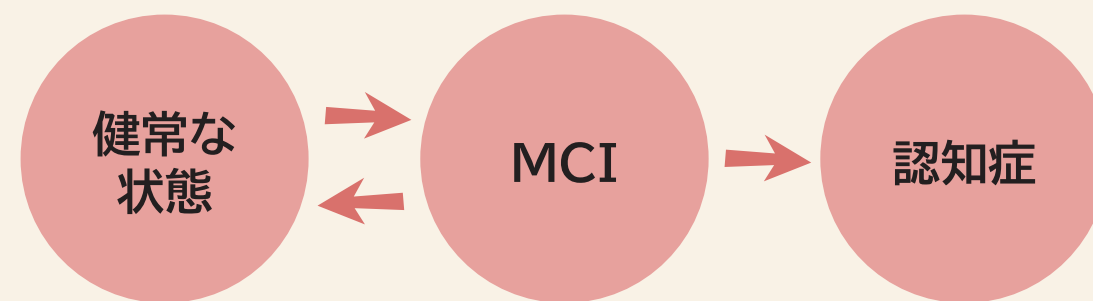
心得 3つの「ない」

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

軽度認知障害（MCI）とは

軽度認知障害とは、本人や家族から記憶障害などの訴えがあるものの、日常生活には支障がなく認知症とはいえない状態です。

自立した生活を送れるために見落とされてしまいがちですが、軽度認知障害を放置してしまうと、認知機能の低下が続き認知症へと進んでしまう可能性が高いといわれています。認知症を予防するためには、軽度認知症のうちに対応することが大切です。



軽度認知障害の気づきのサイン

次の4項目に当てはまると、軽度認知障害(MCI)かもしれません。

- 何度も同じ質問をしたり、確認したりするようになった。
- 趣味への興味が無くなった。新しいことを覚えようとしなくなった。
- 家族や友人との会話が楽しくなくなった。活動の範囲が狭まった。
- 仕事や日常生活で少し難しい作業がおっくうになり、ミスが増えた。



心の健康

早期対応が大切

高齢期は、家族や友人との死別、仕事や家庭での役割がなくなるなど喪失感を抱きやすいできごとが多くなるため、「うつ」状態になりやすい時期です。

うつは、誰にでもおこりうるものです。

もしかして、うつ？

- ほとんど1日中、憂うつな気分が続く
- よく眠れない、夜中に目が覚める
- 不安、焦燥感が強い
- これまで楽しんできたことに興味が持てない
- 記憶力が低下してもの忘れが多い

心と体はつながっています

高齢期のうつでは、うつ状態や無気力といった心理的な症状はあまり出ず、体の痛みや倦怠感など身体的な症状が続く場合があります。

うつの兆候や原因が分からない体の不調が続くときは、一度、精神科や心療内科などの心の専門医に相談してみましょう。

認知症かんたんチェックシート

認知症を早期に発見するために、下記の21問に回答して合計点を計算してみましょう。

点数が高いからといって認知症であるというわけではありませんが、合計点数が31点以上になった方や不安のある方は、地域包括支援センターまたはかかりつけ医にご相談ください。

記入日	年	月	日	1点	2点	3点	4点	
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか			1.まったくない	2.ときどきある	3.頻繁にある	4.いつもそうだ	
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか			1.まったくない	2.ときどきある	3.頻繁にある	4.いつもそうだ	
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか			1.まったくない	2.ときどきある	3.頻繁にある	4.いつもそうだ	
4	今日が何月何日かわからないときがありますか			1.まったくない	2.ときどきある	3.頻繁にある	4.いつもそうだ	
5	自分のいる場所がどこかわからなくなることがありますか			1.まったくない	2.ときどきある	3.頻繁にある	4.いつもそうだ	
6	道に迷って家に帰ってこれなくなることがありますか			1.まったくない	2.ときどきある	3.頻繁にある	4.いつもそうだ	
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか			1.問題なくできる	2.だいたいできる	3.あまりできない	4.まったくできない	
8	一日の計画を自分で立てることができますか			1.問題なくできる	2.だいたいできる	3.あまりできない	4.まったくできない	
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか			1.問題なくできる	2.だいたいできる	3.あまりできない	4.まったくできない	
10	一人で買い物はできますか			1.問題なくできる	2.だいたいできる	3.あまりできない	4.まったくできない	
11	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか			1.問題なくできる	2.だいたいできる	3.あまりできない	4.まったくできない	
12	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか			1.問題なくできる	2.だいたいできる	3.あまりできない	4.まったくできない	
13	電話をかけることができますか			1.問題なくできる	2.だいたいできる	3.あまりできない	4.まったくできない	
14	自分で食事の準備はできますか			1.問題なくできる	2.だいたいできる	3.あまりできない	4.まったくできない	
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか			1.問題なくできる	2.だいたいできる	3.あまりできない	4.まったくできない	
16	入浴は一人でできますか			1.問題なくできる	2.見守りや声かけを要する	3.一部介助を要する	4.全介助を要する	
17	着替えは一人でできますか			1.問題なくできる	2.見守りや声かけを要する	3.一部介助を要する	4.全介助を要する	
18	トイレは一人でできますか			1.問題なくできる	2.見守りや声かけを要する	3.一部介助を要する	4.全介助を要する	
19	身だしなみを整えることは一人でできますか			1.問題なくできる	2.見守りや声かけを要する	3.一部介助を要する	4.全介助を要する	
20	食事は一人でできますか			1.問題なくできる	2.見守りや声かけを要する	3.一部介助を要する	4.全介助を要する	
21	家のなかでの移動は一人でできますか			1.問題なくできる	2.見守りや声かけを要する	3.一部介助を要する	4.全介助を要する	
参考:「地域包括ケアシステムにおける認知症アセスメントシート(DASC-21)より作成(東京都健康長寿医療センター研究所 栗田主一)					合計点			点／84点

耳のきこえ

徐々に進行し、自覚されにくい加齢性難聴

加齢による聴力の低下は一般的に高音域から始まります。

40歳代から聴力の衰えは始まり、65～74歳では3人に1人、75歳以上では約半数が難聴に悩んでいるといわれています。

加齢性難聴の聞こえ方の特徴

- 両耳とも同じ聞こえ
- 言葉がはっきり分からない
- 高い音から聞こえにくくなる
- 早口が分かりにくくなる
- 大きい音がうるさく感じる

TA KE SHI TA SAN
た け し た さ ん

TA KE SHI TA SAN
た け し た さ ん

音が小さくなる

TA KE SHI TA SAN
あ え い あ あん

K、S、Tの音などが聞き取れない

TA KE SHI TA SAN
あ え い あ あん

騒音があると音がぼやけてしまう

TA KE SHI TA SAN
あ え い あ あん

反響のあるところでは音がゆがんでしまう

「あれはいかん」??

聞こえた音のイメージから類推して判断する

ストレスをためない生活を心がけましょう

つらい気持ちを誰かに話してみましょ



良質な睡眠をとりましょ



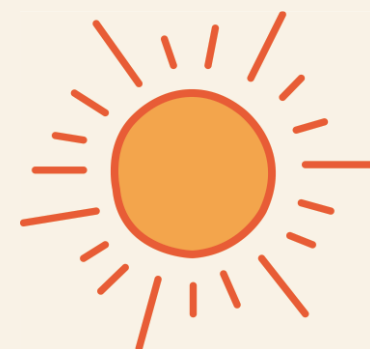
友人との会や趣味、休養などで自分なりのストレスの発散方法を見つけましょ



心身の健康は生活リズムを整えることから

毎日仕事へ行く必要がなくなっても、朝になったら起床し、1日3食できるだけ決まった時間に食事をとりましょ。日中を活動的に過ごせば、体が疲れて自然に眠れます。

規則正しい生活習慣は、体の機能を調整する自律神経のバランスを整えます。いきいきとした生活を送るためにも不規則な生活は改善ましょ。



朝の太陽の光を浴びると約25時間の体内時計がリセット！
1日を元気にスタートできます

調べてみよう！聞こえの自己評価法

次の①～⑩のことがらが、自分に当てはまるかどうか考えてください。
「そうだ」「そうかもしれない」「そんなことはない」の欄のどれかに○をつ
けてください。

		そうだ	そうかも しれない	そんな ことは ない
①	二人以上の人が同時に話し始めるとよく聞きとれな くなる			
②	自動車の中での話が、何を言っているのかよく聞き とれない。			
③	このごろ、周囲の人がモグモグした声でハッキリ話を していないように感じる。			
④	家族や知人が補聴器を着けてみたらと考えているよ うだ。			
⑤	騒音の多い職場やうるさい音のする環境にいる(い たことがある)。			
⑥	相手にもう一度繰り返して言ってほしいと頼んだり、 そうでなければ推測して判断する。			
⑦	話し相手の顔を見ていると話がよくわかる。			
⑧	テレビや映画の会話がよく聞きとれない。			
⑨	見知らぬ相手からの電話がよく聞きとれない。			
⑩	集会、会議、授業などの場での話の内容が分からなく て困る。			
①～⑩までの数				
上の数字にかけてください		×5	×3	×1
計				
総点				



出典：大沼直紀. “聞こえにくいお年寄りへの対応”. 日本教育オーディオロジー研究会. <http://www.jeaa.info/material.html>

聞こえにくいと思ったら、まずは耳鼻科で検査しましょう

難聴の影響

1. 必要な音が聞こえず、社会生活に影響を及ぼす
2. 危険を察知する能力が低下する
3. 家族や友人とのコミュニケーションがうまくいなくなる
4. 自信がなくなる
5. 認知症発症のリスクを大きくする
6. 社会的に孤立し、うつ状態に陥ることもある

難聴の予防

加齢に伴う難聴は、老化現象の1つなので誰にでも起こりうることです。
しかし、進行を遅らせる、加齢以外の原因を避けるという意味で予防は
十分に可能です。

- 耳にやさしい生活を！
- 大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない
 - 騒音など、大きな音が常に出ている場所は避ける
 - 騒音下で仕事をしている方は耳栓をする
 - 静かな場所で耳を休ませる場所をつくる



さいごに

年に一度

健診で体のメンテナンスを

健診は定期的に受けてこそ、メリットがあります。
毎年受けて、ご自身の健康管理に役立てましょう。



病気を早期に見つけられる

血圧も、血糖値も、コレステロールも、かなり数値が高くても自覚症状はほとんどありません。

生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのでは手遅れ。絶好調でどこも悪くないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでリスクを回避しましょう。



定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けていると、1年前と比較して自分の体の「経年変化」をチェックすることができます。少しずつ体重や腹囲が増えていませんか？ 血圧やコレステロールはどうですか？ 自分で確認して、気になるところがあれば生活習慣をふりかえてみましょう。



将来の医療費が減らせる

健診を受けなかったり、再検査を受けなかったりして放っておくと、気づかないうちに病気が進行して、突然大病を発症することがあります。血管が破裂したり詰まったりして心臓病や脳卒中になると、命にかかわります。命を取りとめても、重い後遺症が残り、医療費も高額になります。

年に1回、健診を受けることで大病を防ぎ、将来の医療費も減らすことができます。

難聴の方とのコミュニケーションの工夫



補聴器は音を大きくするための機械で、ことばの聞き取りの改善には限界があります。補聴器を利用している方にも、同様の工夫を行いましょう。

小江戸 いきいき健幸生活

発行年月 令和6年3月
令和7年1月 改訂

発行 川越市 地域包括ケア推進課
〒350-8601
川越市元町1丁目3番地1(川越市役所内)
TEL.049-224-6087
FAX.049-229-4382

協力 川越市 健康づくり支援課
川越市 高齢・障害医療課
埼玉県地域リハビリテーション・ケア サポートセンター 霞ヶ関南病院

イラスト提供(一部) 菱沼 伸子

※無断で複写複製(コピー)することはお断りします。

地域のみんなで元気になろう！！

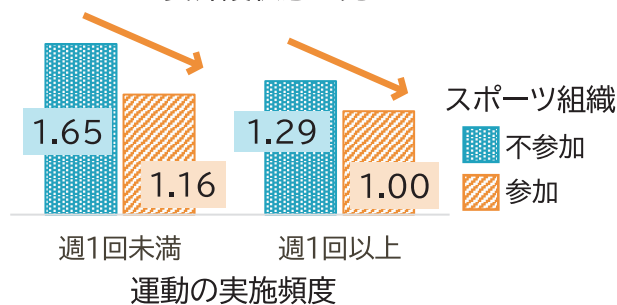
運動、栄養、社会参加が大事なことは分かるけど、ひとりで続けるのはなかなか大変。

ひとりで続かないけど、身近な人と一緒に取り組むことで継続しやすくなります。また、誰かと一緒に実践することで活動量や精神的な健康度がさらに高くなることが分かっています。

運動は一人より仲間と一緒にの方が効果が高い！

週1回以上の運動をしている、1人でしか行っていない人は、運動の集まりに参加している人に比べ、要介護状態となる可能性が1.3倍高いことがわかりました。

運動の実施頻度とスポーツ組織参加による要介護状態の発生リスク

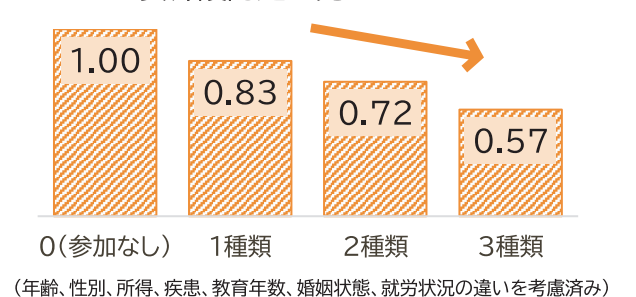


出典：JAGES(日本老年学的評価研究HP)プレスリリースより一部改変

複数の会やグループに参加した方が効果が高い！

社会参加が要介護状態になるリスクを下げるということがわかりました。また、参加する組織が多いほど、より効果的であることがわかりました。

参加組織の種類の数別の要介護認定の発生リスク



(年齢、性別、所得、疾患、教育年数、婚姻状態、就労状況の違いを考慮済み)

出典：JAGES(日本老年学的評価研究HP)プレスリリースより一部改変

「いきいき健幸生活」で、
地域に笑顔と元気の輪を
広げていきましょう

