

# 健康づくりに取り組みましょう

まずは

## 生活機能の低下をチェック!

次の基本チェックリストは、加齢による生活機能の低下を調べるものです。各設問について、「はい」「いいえ」で現在の状態を回答してください。該当する項目（赤字）が多い機能については該当ページを参考にするなどして、早めに対処しましょう。

### 基本チェックリスト

		質問	回答	
生活機能全般 P.42~67	1	バスや電車で1人で外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
運動の機能 P.42~49	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	9	この1年間に転んだことはありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

		質問	回答	
栄養状態 P.50~53	11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	12	BMIが18.5未満ですか (BMIの求め方はP.11参照)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
□腔機能 P.54~57	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	15	□の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
閉じこもり P.58~59	16	週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
認知症 P.64~67	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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
うつ・うつ病 P.60~61	21	(ここ 2週間) 毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	24	(ここ 2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

まずは生活機能の低下をチェック!

まずは生活機能の低下をチェック!

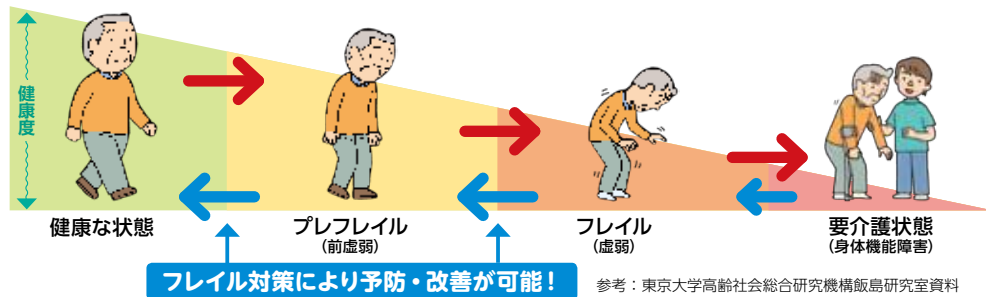


## フレイルを防ぐために ～高齢期はフレイルに気をつけよう！～

### フレイルの状態が続かないように

高齢期にフレイルに陥りやすい原因の一つとして、高齢期になると筋肉と筋力が減少しやすいことが挙げられます（筋肉減少症＝サルコペニア）。

フレイルもサルコペニアも、毎日積極的に体を動かすこと、しっかり栄養をとることなどで予防・改善ができます。



## フレイル予防の四本柱

### 運動 筋力を維持・向上する

積極的に体を動かし、筋力の低下を防ぐことが大切です。

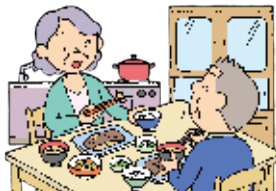


→P.44へ

### 食生活 しっかり食べる

1日3食、栄養バランスのよい食事をこころがけ、体力や免疫力を保持しましょう。

→P.50へ



### 口腔ケア お口のなかを清潔に保つ

歯みがきや義歯のお手入れなどで、お口のなかを清潔に保ちましょう。お口や舌の機能を守ることも大切です。



→P.54へ

### 社会参加 1日1回は外出をする

地域の活動、買い物、近所への散歩、医療機関への定期通院などの「社会参加」をして頭や体を使うことが大切です。



→P.58へ

## 簡単！フレイルチェック

以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください。

体力	1	この一年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか（注：眼鏡を使った状態でもよい）	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいていの物は噛んで食べられますか（注：入れ歯を使ってもよい）	はい	いいえ
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10	この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか（注：庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない）	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

黒枠内の合計が4点以上の場合は  
要注意です。フレイル予防を始めま  
しょう。（〇1つにつき1点）

チェック  
結果

点

（出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム）

（高齢期はフレイルを防ぐために  
フレイルに気をつけよう！）



# 「+10」で心も体も元気に!



## 今より10分多く体を動かそう

体を動かすことは、肥満や生活習慣病を防ぐだけでなく、脳や神経を活性化させ、認知症も防ぎます。いまより1日10分多く活動する「+10」で、はつらつとした毎日を!

## 心と体の変化をチェック



**心** 心がすっきり。眠りが深くなり、ストレス解消効果も



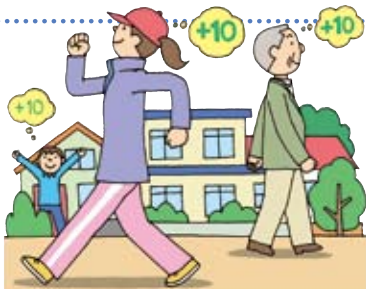
**体** 肥満、生活習慣病、老化、認知症予防につながる

こんな人は **運動機能の低下に要注意!**

- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- 週に一度も運動習慣がない

## 歩く機会を増やそう

ウォーキングは手軽に、体に負担をかけずに行えるうえ、糖質や脂肪を効率よく分解できる有酸素運動なので、生活習慣病の予防に適しています。



## 1日10分だけ多く動こう

64歳までの人は毎日60分以上、65歳以上の人は毎日40分以上、体を動かすことが目標です。まずは無理せず、いまより少しでも体を動かす「+10」を意識してみましょう。

## 家事も運動

掃除や洗濯などの家事も立派な運動です。掃除の回数を増やせば部屋もきれいになり、一挙両得です。



## 生活をちょっと変えれば活動量アップ!

1日の歩行時間が1時間未満

ちよつと工夫

近所の人に会いに行く、近所を散歩をする



家事は人まかせ

ちよつと工夫

掃除や料理など家事を自分でやる



近くでも車に乗っている

ちよつと工夫

買い物など外出は徒歩・自転車



ガラガラ、ゆったり歩いている

ちよつと工夫

靴をかえる(革靴から運動靴へ)



エレベーターを利用している

ちよつと工夫

足に負担がかからなそうなら階段を使う



週末は家でゴロ寝

ちよつと工夫

子どもや孫と遊ぶ



## 練馬のイチオシ ちよつとそこまで「農」さんぽ

23区の中で最大の農地面積を有する練馬区。

区内には季節の果物のもぎ取り・摘み取りが楽しめる「練馬果樹あるファーム」や、旬の野菜の収穫を体験できる「ねりまベジかるファーム」があります。また、農家の庭先販売やJA東京あおばの農産物販売所で、旬の農産物を気軽に手に入れることができます。

少し足を延ばして、新鮮で美味しい練馬産農産物を探しに出かけてみませんか?詳しくは区ホームページや区立施設などで配布しているパンフレット等をご覧ください。

問合せ先 都市農業課農業振興係 ☎5984-1403



## ロコモ (運動器症候群) は予防できる!

### ロコモを予防して若さを保とう

ロコモティブシンドローム (通称ロコモ) は、骨や関節、筋肉などの衰えから足腰が弱る状態をいいます。ロコモになると活動量が減り、心身に影響があるので、いまから予防しましょう。

### 心と体の変化をチェック

**心** 自立した生活ができ、心が安定する

**体** 若々しい体が維持でき、よく動ける



片足立ちで靴下がはけない



家の中でつまずいたりすべったりする



階段をのぼるのに手すりが必要である



家のややきつい仕事に困難 (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

あなたは大丈夫?

# 7つの

## ロコモチェック!

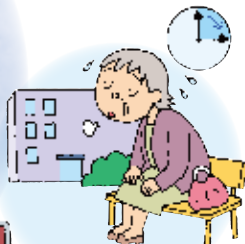
思い当たることはありますか?



2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難 (1リットル牛乳パック2本分)



横断歩道を青信号で渡りきれない



15分くらい続けて歩けない

### 習慣的に体を動かそう

運動習慣のある人は、年齢による体力の低下が少ないといわれています。日ごろから積極的に体を動かしましょう。



### トレーニングでロコモ予防

ラジオ体操やスクワットなどは何歳から始めても効果があります。ひざや腰に痛みが出た場合は、すぐに医師に相談を。



### 骨を強くする食生活を

食事でもロコモ予防には重要です。骨と筋肉を丈夫にするために、乳製品や魚、肉などをしっかりと食べましょう。



### 転倒・骨折、ひざの痛みなどから介護が必要に

現在、介護保険で「要介護」や「要支援」と認定される高齢者が増えています。介護が必要になった原因で最も多いのは脳血管疾患、認知症ですが、関節疾患や骨折・転倒など、体の機能低下が原因で要介護状態となるケースも多くを占めています。

ロコモとは、こうなる一歩手前の状態。健康寿命を延ばすためには、ロコモを予防することが大切なのです。



1つでも当てはまればロコモである心配があります。今日からトレーニングを始めましょう。



## ねりま ゆる×らく体操

ねりま ゆる×らく体操は、ロコモティブシンドロームの予防に大切な骨や筋肉、神経、腱などの運動器の働きを整え、健康寿命を延ばすことを目的につくられた練馬区オリジナルの体操です。



## いつでも・どこでも・すこしでも

体操は31の動作で構成されていますが、それぞれの動作は個別に行っても効果があります。

毎日の生活のちょっとしたすきま時間に少しずつ取り組んでみましょう。



## 日常生活に取り入れよう

ひざを痛めにくい曲げ方や「こんにちは・どっこい・しょ」の立ち座りなど、日常動作に取り入れると効果的な動きが多く含まれています。

ぜひ、普段の暮らしの中で実践してみてください。

## ねりま ゆる×らく体操をやりたい方は

- 区ホームページから映像をご覧になることができます。また、練馬区役所西庁舎10階 区民情報ひろばで体操の映像が収録されたDVDを販売しています。
- 体操パンフレットは、区役所東庁舎6階の健康推進課または区内各保健相談所で配布しています。



問合せ先

健康推進課健康づくり係 ☎5984-4624

## 体操動作一部紹介

## ● こんにちは・どっこい・しょ

手のひらを上に向けて股関節に当て、ここから折るように前傾（こんにちは）してお尻を上げ（どっこい）で立ち上がる（しょ）。



## ポイント

- 股関節を折り、ひざを伸ばすという順で動作することで立ち上がりがしやすくなる
- できるだけ背中を丸めないように背筋を伸ばして前傾する

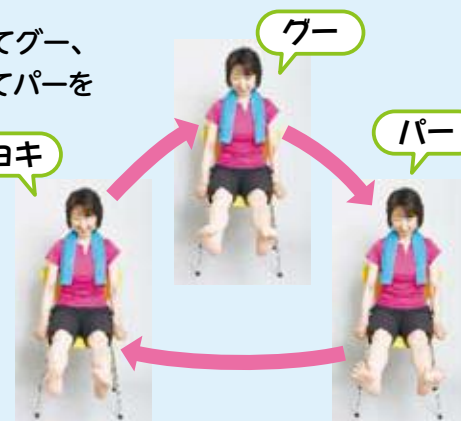


## ● グー・チョキ・パー

両足を前に伸ばし、足指を握ってグー、親指を上げてチョキ、指を広げてパーを繰り返す

## ポイント

- しっかり指を動かす
- できるだけひざを伸ばして行う
- チョキができない方、足がつりやすい方はグー、パーのみ繰り返す



## 体操制作・監修

健康運動指導士 (一社) ケア・ウォーキング普及会代表理事  
東海大学医学部客員教授  
黒田 恵美子

## 健康で過ごすための食生活のポイント

～毎日をいきいきと過ごすために、そして明日の元気のために～

食事がおいしく食べられなくなってきた。疲れやすく、何をするのも面倒だ。体重が以前よりも減ってきた。こんな傾向はフレイルかもしれません。

高齢期のフレイルを予防するためには、健康に暮らすための基本の一汁一菜に、たんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品）を食べることが大切です。

**こんな人は**  
**低栄養に要注意!**

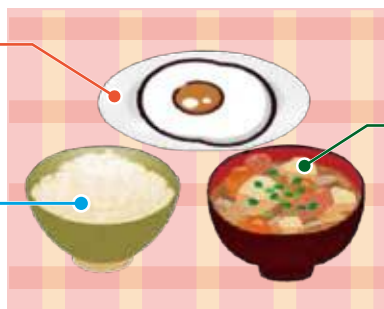
- 1日3食、食べていない。
- 半年間で意図せず体重が2～3kg減った。

### 1日3回、食事をとりましょう

食事は活力の源です。  
主食・主菜・副菜のそろった食事を、1日3食とることが大切です。

#### おかず・主菜

魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく質、脂質が主体のメイン料理



#### みそ汁・副菜

野菜、きのこ、海藻を使ったビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ彩りのよい料理



#### ごはん・主食

炭水化物が豊富なごはん、パン、めん類など

みそ汁を豚汁にしたり、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品を加えます

### 牛乳・乳製品・果物は1日のどこかで必ずとりましょう

#### 牛乳、乳製品

カルシウムが多い牛乳・乳製品  
(1日で牛乳200ml程度)



#### 果物

ビタミンが多い果物  
(りんご半分またはバナナ1本程度)



### たんぱく質の多い「おかず」食べてますか?

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

#### ★まずは主菜を

主菜は1回の食事に片手のひらにのる程度、1日に5～6つ分必要です



安くて手軽に食べられるのが、納豆・卵です。缶詰もおすすめです。魚の缶詰（鮭・さば・いわし・さんま・ツナなど）は、買い置きしておく「時間がない」「買い物に行けない」時にも便利です。

### 食事のとり方のコツ

- ★ 手作り以外にも、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ★ 「配食弁当」は、主食・主菜・副菜がそろった食事を手軽にとることができます。



### 毎日の食事を楽しみましょう。

食事を楽しむことは、体はもちろん心の健康のためにも大切です。

- ★ 家族や友人・知人と一緒に会話する
- ★ 新しいレシピに挑戦したり、食器などもこだわってみる
- ★ お腹が空くように活動的に動く
- ★ 旬の食材や行事を取り入れて、献立にも季節感などご自分にあった食事の楽しみ方を、探してみましょう。



## ちゃんとごはんといきいき栄養講座

(高齢者みんな健康プロジェクト)

いつまでも元気で過ごすための食事のとり方や、手軽に作れる食事を調理する講座です。参加者には「高齢者のためのちゃんとごはんテキスト」のプレゼントや、管理栄養士による個別相談などの特典があります。

● 問合せ 健康推進課栄養食育係 ☎5984-4679



## 🌸 ○をつけてご自身の食事を確認してみましょう!

1. 毎日、食事を3回食べていますか? (お菓子や主食だけですませることはありませんか?)
2. その日に食べた食品に○をつけます。2回食べたものは◎、3回は◎を。食べた食品の種類が多いほど、バランスの良い食事になります。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食							
昼食							
夕食							
主食							
肉							
魚							
卵							
大豆製品							
野菜							
海藻							
きのこ							
イモ類							
果物							
牛乳乳製品							
油							

※野菜は緑黄色野菜を意識して食べましょう。

## 🌸 いつもの食事をバージョンアップ!

毎日の食事で必要なたんぱく質(おもに主菜)をとれているでしょうか。いつもの食事にひと工夫で、おいしく手軽にたんぱく質が補えます。

活動量が普通(座って過ごすことが多いが、家事や買い物、軽いスポーツ等を行っている)で、65~74歳女性の方は、たんぱく質の目標量は69~93g/日です。

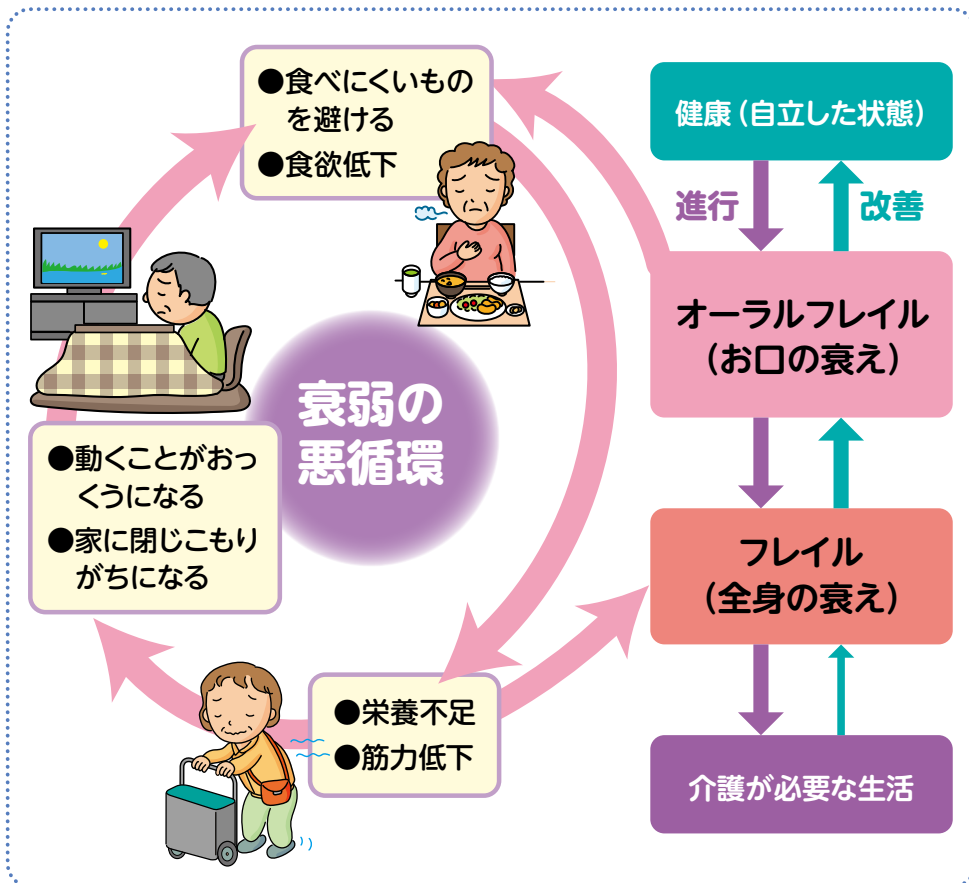
	主菜が不足しているメニュー	ふだんのごはん(たんぱく質60g程度)	バージョンアップごはん(たんぱく質90g程度)
朝食	ジャムトースト カップスープ + 卵1個	+ ゆで野菜 + ミニトマト	+ ハム1枚
昼食	かけうどん	+ 油揚げ + 冷凍野菜 きつねうどん	+ 豚うす切り肉3枚 肉入りきつねうどん
夕食	里芋の煮物 鮭の塩焼き ごはん みそ汁	+ 鶏肉(から揚げ用)大1切 筑前煮	+ 豆腐1/3丁
一日のどこかで	たとえば 間食(おやつ)で...	牛乳100ml りんご	+ ヨーグルト

※食事に制限がある方は、医師の指示に従いましょう。

## オーラルフレイルをご存じですか

オーラルフレイルとは、お口のささいな衰えのことです。舌が回らない、むせる、食べこぼす、かめない食品が増えたなど、この「ちょっとした衰え」を放置することで、かむ力や舌の動きの低下を引き起こすだけでなく、心身の機能低下にもつながってしまうと言われています。いつまでも元気で、おいしく食べられるようにオーラルフレイルを予防しましょう。

**こんな人は** ●半年前に比べて固いものが食べにくくなった。  
●お茶や汁物でむせることがある。  
**お口の衰えに要注意!**



## 高齢期のお口の健康を保つポイント

オーラルフレイルを予防し、元気でいきいきとした毎日を過ごすために、3つのポイントを心がけましょう。

### ポイント1 お口の清潔を保つ

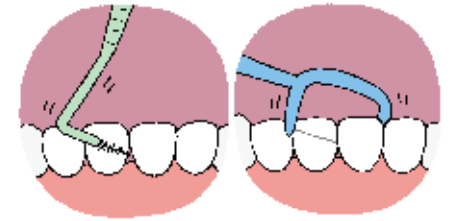
#### 「歯みがき」は毎食後と寝る前に

毎食後の歯みがきは口腔清掃の基本です。歯周病の原因となる歯垢（プラーク）除去のためにも、みがき残しができないように、1日1回は特に時間をかけてみがきましょう。



#### 歯と歯の「すき間」も

歯と歯のすき間は歯垢などが残りやすい場所です。「歯間ブラシ」「デンタルフロス」などを利用して、歯と歯の「すき間」の歯垢もきれいに取り除きましょう。



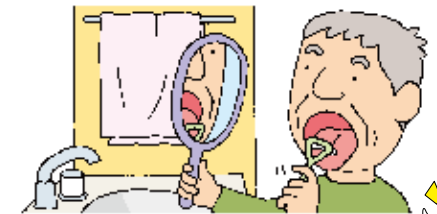
#### 「入れ歯」の手入れも丁寧に

必ずはずして清掃しましょう。水で流しながら専用ブラシで念入りにみがきます。就寝時ははずして、入れ歯洗浄剤につけるなどして殺菌、保管しましょう。



#### 「舌の汚れ」も取り除く

舌についた汚れ（舌苔）の清掃は、細菌の繁殖防止や口臭予防にも効果があります。歯ブラシで取り除いてもよいですが、舌清掃専用ブラシなどもあります。





## ポイント2 かかりつけ歯科医で受ける定期歯科健診

### 「半年に1回」は歯科医院に行く

歯とお口のトラブルは、初期段階では自覚症状が少ないものです。定期的に歯科健診を受けることにより、オーラルフレイルの早期発見になり改善することができます。現在のお口の健康状態を知るためにも、かかりつけ歯科医で半年に1回を目安にチェックしてもらいましょう。

## ポイント3 お口の体操で、お口の健康をさらにアップ!

食べたり、話をするための筋肉は、お口のまわりに集中しています。お口まわりの筋肉をストレッチすることで、食べる力やはっきり発音する力がついていきます。

さらに唾液腺をマッサージすると、お口がうるおい飲み込みやすくなるだけでなく、お口の中の汚れをきれいにして病気の予防につながります。

### 「ねりま お口すっきり体操」7日間チャレンジ

「ねりま お口すっきり体操」は、オーラルフレイル予防のためにつくられたお口の体操です。まずは7日間チャレンジしてみましょう!

- 体操を実施した日は、表に○を入れてください。
- イスに座った姿勢で、食前に行うと効果的です。

スタート

ゴール

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
頬ふくらませ体操							
舌体操							
パタカラ体操							
唾液腺マッサージ							

## 「ねりま お口すっきり体操」から4つのチャレンジ体操

### お口まわりの動きを良くする

#### ●頬ふくらませ体操 ①と②で1セット(目標3セット)



2回



1回



1回

①唇を閉じて頬全体に空気を入れる

②左右片方ずつ空気を入れる

#### ●舌体操 ①と②で1セット(目標3セット)



2回



1回



1回

①舌をまっすぐ前に出す

②左右の頬を舌で押す

### 飲み込む力をつける

#### ●パタカラ体操 (目標3回)

パタカラ⇒パババ⇒パタカラ⇒タタタ  
パタカラ⇒カカカ⇒パタカラ⇒ラララ

大きな声ではっきり発音する



### 唾液の分泌をよくする

#### ●唾液腺マッサージ ①と②と③で1セット(目標1セット)



①耳下腺マッサージ



②顎下腺マッサージ



③舌下腺マッサージ

上の奥歯あたりを指4本で軽く押しながら回す

顎の骨の内側を、耳下から顎の下まで、親指で押す

顎の真下を親指で押す



## もっと外出の機会を増やそう

## ❖ 閉じこもりが悪循環のきっかけに!

閉じこもりは、運動器の機能、低栄養、口腔機能、認知症、うつと密接にかかわりながら悪循環を生み、生活の質を低下させます。原因としては、老化など身体的要因、意欲の低下など心理的要因、本人をとりまく社会・環境的要因があげられます。

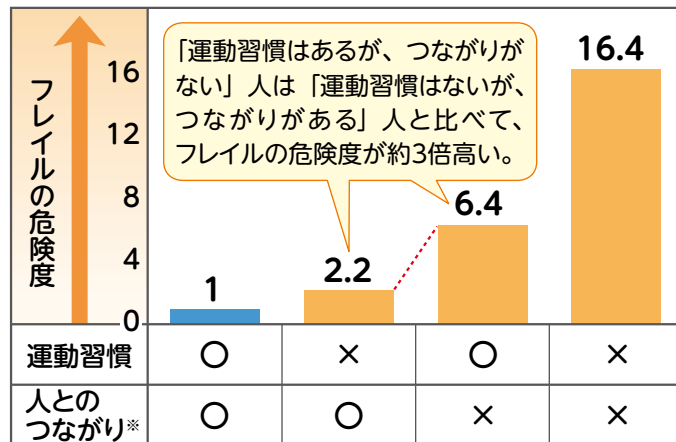
こんな人は  
閉じこもりに要注意!

- 仕事や、家庭や地域での役割がない。
- 体調がすぐれないことが多く、外出をひかえている。

## ❖ 人とのつながりの有無がフレイル発症に深くかわる

人や社会とのつながりは健康を支えています。近年の研究で、運動習慣より人とのつながりの有無のほうがフレイル発症に深くかわってることがわかってきました。

## ☀ フレイル要注意の人は?



※文化活動、ボランティア・地域活動をしている  
資料：吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢『日本公衆衛生雑誌』2019年

はじめ  
みましょう!

## 閉じこもりにならないための日常生活



1日1回以上は外出  
をする。



週1回以上は友人・  
知人と交流をもつ。



月1回以上は活動に  
参加する。



## 「社会参加」で活動的な毎日を



高齢期は家に閉じこもりがちになると、体だけでなく「心の健康」にも悪影響をおよぼしますので、積極的に外出をしましょう。外出をすることで人との交流の幅が広まり、自然と心身が活性化します。また、そうした日常的な社会参加が、困ったときなどに相談しやすい人間関係にもつながります。

## ❖ 社会参加のヒント

大げさに考えず、以下を参考に自分の興味や関心に合わせて、積極的に外出の機会を見つけましょう。

共通の趣味などをもつ友人や  
知人たちといっしょに活動する。



地域のイベントやボランティア  
活動などに  
参加する。



家庭でも孫やペット  
の世話、家事の分担  
など、責任ある役割  
を担う。



病院への通院、  
近所の散歩、買い  
物といった外出も、  
人とのやりとりが  
生じる社会参加の  
ひとつです。



## ❖ 「通いの場」に参加しよう

「通いの場」とは、住民同士が日常的に集まって活動し、「生きがい」や「仲間づくり」の輪を広げる場所をいいます。自分に合った「通いの場」を持ち、気軽に楽しく地域の仲間と交流することで、要介護となるリスクが下がることがわかっています。

## 区の仕事も活用しよう!

練馬区では、健康づくり、介護予防のさまざまな事業を行っています。社会参加の一環に、ぜひ活用してみましょう。

→P.76へ



## うつに気をつけよう こころの健康

### 高齢期の喪失感からうつ状態に!

高齢者は老化や病気、配偶者や友人との死別、退職など高齢期特有の喪失感からうつ状態に陥る危険があります。うつは本人も気づきにくく、気づいても相談しづらいケースが少なくないので、家族や地域など周囲の人たちの注意も必要です。

**こんな人は  
うつに要注意!**

- 以前は楽しかったことが、楽しめなくなった。
- 些細なことで落ち込み、悲観的に考えるようになった。

**はじめ  
ましょう!**

### うつを予防するための日常生活

つらい気持ちは家族や友人に打ち明ける。

つらいときは無理をせず、十分に心身を休める。

かかりつけ医もしくは専門医に相談する。

### 疲れとストレスを解消して 自律神経を整えよう

全身の働きに影響する自律神経を整えることは、心身の健康維持に不可欠です。

疲れとストレスを解消して、自律神経のバランスを整えましょう。

### 心と体の変化をチェック

**心** ストレスにつよくなり、心が安定する

**体** 疲れにくくなり、体の免疫力がアップする



### 好きなことをする

自分の好きなことをする時間をつくりましょう。心から楽しめることをすると疲れとストレスが解消し、心と体がスッキリします。

### 生活のリズムを大切に

3食を毎日同じ時間にとる、起床、就寝を一定の時間にするなど、自律神経のバランスが崩れないように生活のリズムを守りましょう。

### 深呼吸で一息

深呼吸をすると気持ちが落ち着きます。3~4秒くらい吸って、口をすぼめて6~8秒くらいかけてゆっくり吐きましょう。

### 睡眠の質をあげて 心身をリフレッシュ

睡眠が不足したり、質が悪かったりすると疲れがとれず心身ともに不安定な状態になります。工夫して質の高い睡眠を目指しましょう。

### 心と体の変化をチェック

**心** 心の状態がリセットされ、気持ちが安定する

**体** 体の疲労感がとれ、頭もすっきりする



### 自分にあった睡眠のリズムを

眠くなってから寢床に入り、寝るのが遅くなくても起床時間は一定にしましょう。8時間睡眠にこだわらず、自分のリズムを見つけましょう。



### 就寝前にリラックスする時間を

睡眠をつかさどる副交感神経の機能を高めると、寝つきがよくなります。ぬるめのお湯につかったり、読書、ストレッチをして心と体を落ち着かせましょう。

### 就寝前のカフェイン・寝酒はやめよう

眠れないからといって寝酒に頼るのは、睡眠の質を落とすことになります。また、夕食後にコーヒーなどのカフェインをとると寝つきが悪くなります。



### こころの疲れはありませんか? 「ストレスチェック」を活用しましょう

「疲れているのに休めない」「最近、心配事が続いている」といったことはありませんか? 「こころの病気」は、高血圧や糖尿病といった「生活習慣病」と同じように身近で、誰でもかかる可能性があります。こころのSOSを早期発見するために「ストレスチェック」をご活用ください。



## 禁煙にチャレンジ

### 禁煙を成功させて心と体を調えよう

たばこは健康をむしばむ大きな危険因子の一つです。長年たばこを吸っている人の中には、「いまさら禁煙しても…」と思う人も多くいます。しかし、禁煙は、いつ始めても遅くはありません。禁煙の効果は、誰にでも確実に現れます。

### 心と体の変化をチェック

**心** たばこのストレスから逃られ、真にリラックスできる

**体** きれいな空気を吸うことで全身がリフレッシュする



### 禁煙補助薬や禁煙外来の活用を

禁煙はつらくて苦しいと思っていませんか。薬局や禁煙外来などに相談して、最新の禁煙治療の情報を得てください。

### 禁煙仲間や応援者を見つける

禁煙中にくじけそうになったとき、助けになるのが禁煙仲間や禁煙を応援してくれる人の存在です。周囲の人は禁煙している人を応援しましょう。

➔「禁煙マラソン（メールで禁煙を応援）」P.81参照



### 禁煙してよかったことを記録

「息が楽になった」「走るのに体が軽い」という健康面だけでなく、「家族に感謝された」など、健康面以外のメリットも記録すると禁煙が継続しやすくなります。



### 健康面ではこんな変化が!

1分で	たばこのダメージから回復しようとする機能が働きはじめる。
20分で	血圧は正常近くまで下降し、脈拍も正常付近に復帰する。
8時間で	血液中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、運動能力が改善する。
24時間で	心臓発作の確率が下がる。
48時間で	においと味の感覚が復活しはじめる。
72時間で	ニコチンが身体から完全に抜ける。気管支の収縮がとれて呼吸が楽になり、肺活量が増加しはじめる。
2~3週間で	体の循環機能が改善。歩行が楽になり、肺活量が30%回復する。
1~9か月で	せきや静脈うっ血、全身倦怠、呼吸促進（そくはく）が改善される。
1~4年で	肺がんをはじめとするがん、心臓病、脳卒中などの発症リスクが減る。

## お酒との上手な付き合い方

### 適量のアルコールで心も体もリラックス

アルコールは少量なら血行をよくし、緊張をほぐすなど良い効果もありますが、過度の飲酒が続くとさまざまな生活習慣病やうつ病、アルコール依存症を招くなど心身に悪影響を及ぼします。自分の体質にあわせて適量を守り楽しく飲みましょう。

### 心と体の変化をチェック

**心** 楽しく適量のお酒を飲むことでリラックスできる

**体** 適量にとどめれば、脳卒中や心臓病になる確率が下がる

### 自分にあった適度な量を

お酒の1日の適量は、ビールなら中びん1本、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯\*。体質にあわせてマイペースに飲みましょう。\*女性・高齢者はこの半量程度



### お酒を飲むときは、食べ物と一緒に

お酒を飲むときはヘルシーなおつまみも一緒にとりましょう。家族や友人と談笑しながら楽しく飲むとリラックスできます。ただし、だらだらと飲みすぎないこと。



### 休肝日を決めよう

肝臓は回復力の強い臓器です。休肝日を週に2日以上作り肝臓を休ませましょう。休肝日は、連続した2日間が理想的です。



## ❁ 認知症を早期発見しよう! ❁

### ❁ 認知症について正しく知ましょう

認知症とは、いったん発達した知能が、脳やからだの病気によって、普段の社会生活に支障をきたすまで低下した状態のことです。一時的にではなく、継続して記憶力や見当識（時間、場所、人を識別できること）、判断力、計画力などに障害がみられます。

認知症は誰でもかかる可能性はありますが、運動したり、食事に気をつけたり、知的な活動をしたりすることで予防につながるといわれています。

また、早期発見と適切な治療で症状を軽減することが期待できます。

### 認知症のサイン

最近の出来事が思い出せない

物を置き忘れる

簡単な計算ができなくなった

今まで楽しかったことへの意欲がなくなった

同じ質問を何度もする

作業の手順がわからなくなる

少しでも気になる点があったら、かかりつけ医や地域包括支援センター（P.86）に相談しましょう。

はじめ  
ましよう!

## 認知症の予防につながる生活改善

### 適度に有酸素運動を

ウォーキング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動を行いましょう。



### 認知症予防に効果がある食材

野菜や果物、青魚に含まれる成分が認知症予防に効果があるとも言われています。

ビタミンC



レモンなど

ビタミンE



アボカド、カボチャなど

DHA・EPA



サバ、アジ、マグロなどの青魚

βカロテン



ホウレンソウなど

### 記憶力を活発に使う

昨日の出来事を思い出すなど、知的な機能を積極的に使いましょう。



### 人とのつながりを大切に

日常生活の中で社会活動や趣味を積極的に楽しみましょう。家族や友人など、人とのつながりを豊かに保ちましょう。



## もの忘れ検診について

練馬区では、もの忘れ検診を無料で実施しています。

- ①70歳・75歳の方 全員にご案内を郵送いたします。チェックリストの結果が20点以上だった方、またはご心配のある方は受診しましょう。
- ②①を除く70歳以上で受診を希望される方 地域包括支援センターの窓口や区ホームページにあるチェックリストを行ってください。20点以上となった方、またはご心配のある方には受診券を郵送しますので、地域包括支援センターまたは区ホームページから申し込みましょう。

普段の生活のなかでは特に不便を感じていなかった人も、検診により自覚していなかった心身の変化に気づくこともあります。

もの忘れ検診を活用し、住み慣れた地域で自分らしく暮らしましょう。

地域包括支援センター（P.86）では、チェックリストの書き方や検診結果についてのご相談に応じています。

チェックリストはこちら →



●問合せ 高齢者支援課在宅介護支援係 ☎5984-4597



## ✿ 運転時認知障害早期発見チェックリスト30 ✿

車の運転時に現れやすい、軽度認知障害の状態をまとめたチェックリストです。30問のうち5問以上にチェックが入った方は要注意です。毎年1度ご自身でチェックを行い、項目が増えるようなことがあれば専門医や専門機関の受診を検討しましょう。

1	✓	車のキーや免許証などを探し回ることがある。
2	✓	今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。
3	✓	トリップメーターの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった。
4	✓	機器や装置(アクセル、ブレーキ、ウィンカーなど)の名前を思い出せないことがある。
5	✓	道路標識の意味が思い出せないことがある。
6	✓	スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。
7	✓	何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある。
8	✓	運転している途中で行き先を忘れてしまったことがある。
9	✓	良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。
10	✓	車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。
11	✓	運転中にバックミラー(ルーム、サイド)をあまり見なくなった。
12	✓	アクセルとブレーキを間違えることがある。
13	✓	曲がる際にウィンカーを出し忘れることがある。
14	✓	反対車線を走ってしまった(走りそうになった)。
15	✓	右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。
16	✓	気がつくと自分が先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある。
17	✓	車間距離を一定に保つことが苦手になった。
18	✓	高速道路を利用することが怖く(苦手)になった。
19	✓	合流が怖く(苦手)になった。
20	✓	車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた。
21	✓	駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。
22	✓	日時を間違えて目的地に行くことが多くなった。
23	✓	急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった(と言われるようになった)。
24	✓	交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。
25	✓	運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。
26	✓	好きだったドライブに行く回数が減った。
27	✓	同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。
28	✓	以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。
29	✓	運転自体に興味がなくなった。
30	✓	運転すると妙に疲れるようになった。

【提供】NPO 法人高齢者安全運転支援研究会 【監修】日本認知症予防学会理事長 浦上克哉

### コラム

## 聴力の低下に注意しましょう

難聴は認知症の大きな危険因子ですが、同時に予防できる最も大きな要因とも言われています。補聴器を付けるなどして、適切な「聞こえ」を維持し、脳を活性化し、人との交流を楽しむことが認知症の予防になります。

### ポイント

- テレビの音が聞きにくい、家族にテレビの音が大きいと言われる、会話が聞き取りづらい、聞き返すことがよくあるなどの場合は早めに耳鼻咽喉科を受診し相談しましょう。
- 補聴器の使用はよい「聞こえ」の維持に役立ちます。補聴器の購入前に耳鼻咽喉科を受診し相談をしましょう。

## 高齢者補聴器購入費用助成事業(加齢性難聴対策)

練馬区にお住まいの65歳以上の方で、医師により補聴器の必要性が認められた方に補聴器の購入費用を助成します。

詳しい事業の内容については、下記の担当係へお問い合わせ、または、区公式ホームページの『高齢者の補聴器購入費用助成事業』に関するページをご覧ください。

### ●利用方法

#### 1 申請書を区に提出(※)

- 区で課税状況等を調査の上、対象の方には、医師が作成する意見書の用紙を申請者に送付
- 対象とならない方へは、その旨を連絡します。

#### 2 耳鼻咽喉科を受診 → 対象の方には、医師が意見書を書きます。

対象とならない方へは、医師は意見書を書きません。

#### 3 医師の意見書を区に提出(※)

- 区で意見書を確認し、申請者に助成決定通知を送付(★)

#### 4 補聴器販売店で補聴器を購入(必ず領収書を書いてもらってください。)

- 区が指定された口座に助成金の振込

★助成決定前に購入した補聴器は対象となりません。

※提出先は高齢者支援課高齢給付係(西庁舎3階)または、お近くの地域包括支援センター

### ●問合せ 高齢者支援課高齢給付係 ☎03-5984-2774

## 「補聴器は購入したら終わり」ではありません!

補聴器は購入後のフィッティングが重要です。思ったほど効果がないとあきらめるのではなく、使用環境や場面に合わせて細かいフィッティングを繰り返し、自分に合ったものに調整していくことが必要です。販売店や耳鼻咽喉科医師と相談しながら調整していきましょう。

