

# 高齢者の健康

いつまでも元気でいるために

加齢とともに筋力や認知機能などが低下し、心身が衰えた状態(虚弱)を“フレイル”といいます。フレイルは要介護状態になる一歩手前。日頃からフレイルにならないよう努め、たとえフレイルの状態に陥っても、早期に対応することでその進行を防ぐことが大切です。

## 健康寿命を延ばす3つのポイント

フレイルの状態に陥るのを防ぎ、いきいきと自立した生活を営むためには、**ロコモティブシンドローム**、**低栄養**、**認知症**の3つを予防することが重要です。どれか1つが欠けても要介護状態に陥るリスクは高くなります。

- 1 **ロコモ** 予防
- 2 **低栄養** 予防
- 3 **認知症** 予防

**ロコモティブシンドロームとは**  
(運動器症候群：通称ロコモ)

骨・関節・筋肉などの運動器が衰えて1人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態をいいます。

### 1 簡単★筋力アップ体操で脱ロコモ!

#### 片足上げ・ひざ伸ばし(左右)

1. 椅子に座って片足を上げ、足首を手前に曲げてかかとを押し出すようにひざをゆっくり伸ばす。
2. そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばした後、ひざを曲げ足を下ろす。(左右交互に繰り返す。)



#### かかとの上げ下げ

1. 椅子の背に軽く手を置き、両足をそろえて立つ。
2. 両足のつま先を軸にかかとの上げ下げをゆっくり静かに繰り返す。



#### 片足横上げ(左右)

1. 椅子の背に軽く手を置き、両足をそろえて立つ。
2. つま先を前に向けた状態で、片足を横へ軽く上げて3～5秒静止し、ゆっくりおろす。(左右を繰り返す。)



### 2 高齢期は低栄養に注意!

たんぱく質とエネルギーが欠乏し低栄養状態になると、体の老化が加速して筋力や免疫力が低下し、病気になりやすくなります。様々な食品群をとることが寝たきりを予防するポイントです。



### 3 日々の心がけで認知症予防!

生活習慣病を防ぎ、食事の工夫や適度な運動、脳の活性化によって、認知症になるリスクを減らせることがわかっています。

#### バランスのよい食事

- 3食きちんと食べましょう
- 塩分を控えましょう
- 野菜や肉魚を食べよう心がけましょう

#### 運動

- ウォーキングなどの有酸素運動を続けましょう
- 体を動かすことで脳も活性化されます

#### 脳を使う

- ニュースや新聞などを見て情報に敏感になりましょう
- 新しい趣味に取り組むなど好奇心を持ちましょう
- 家族や友人との会話を楽しみましょう

- \*積極的に地域活動に参加し、生きがいのある生活を送りましょう
- \*いつまでもいきいきと暮らしていくために、介護予防に取り組みましょう



# こころの健康

ストレスと上手に付き合おう

ストレスとは、こころを感じるプレッシャーのことです。多少のストレスは時に効果的に働きますが、過剰なストレスはこころと体に変調をきたします。

イライラする、気持ちが沈む、めまいや頭痛がするなどのこころと体のサインに気づいたら、早めに対処しましょう。

### うつ病に注意

うつ病はこころと体の不調が長引き、理由もなく気分が落ち込んだり不安感や絶望感を伴うこころの病気です。うつ病は複数の要因が重なって誰にでも発症しうる病気で、2週間以上症状が続く時は要注意です。早期発見・早期対応が大切です。

#### \*うつ病を疑うサイン\*

- 何事にも悲観的で憂うつ
- 何をするのもおっくうで興味が持てない
- イライラして気分が落ち着かない
- 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- 頭痛、肩こり、めまい、便秘などが続く
- 食欲がない、食欲が急に増えた
- 疲れがとれない
- など

当てはまる項目が多い場合は、精神科などを受診し専門家に早めに相談しましょう。

### ストレスチェック

平成27年12月に「労働安全衛生法」が改正され、50人以上の事業所ではストレスチェックの実施が義務化されました。

ストレスに早めに気づき、健康管理に役立てましょう。



**注意**

**お酒やたばこは、ストレス解消の薬ではありません!**

お酒を飲むなら、適量を楽しみ飲みましょう。たばこは健康被害が大きいので禁煙に取り組みましょう。

### 健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

適切な睡眠量の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応により、こころと体の健康づくりに活かしましょう。

