

健康寿命を延ばそう

『健康寿命』とは、介護を必要とせずに、日常生活を健康的に送ることができる期間のことです。単に「長寿」を願うより、『健康寿命』を意識して活動的に生活することで、お元気な期間を出来るだけ長くして、自分らしい暮らしを楽しみましょう。

心身の機能低下を防ぐ

高齢になって感じる『衰え』の多くは、「年のせい…？」ではなく、「不活発な生活」が原因ですので、予防・改善をすることができます。また、機能の低下は、更なる低下の原因となるため、早めの段階から予防することが大切です。

要介護状態となる高齢者の多くは、生活不活発病が原因です。

- 高齢による衰弱
- 骨折・転倒
- 関節疾患
- 認知症



* 脳血管疾患の原因となる
「生活習慣病」の予防も忘れずに。

「年のせい…？」ではありません

- ▼ 足腰が弱くなり、生活動作が大変になった
- ▼ 背中が丸くなり、姿勢が悪くなった
- ▼ だんだん体重が減ってきた
- ▼ 「むせる」ことがある・口が渴いて困る
- ▼ 覚えが悪い・言葉が出ない・うっかり忘れる
- ▼ トイレが近い・トイレに間に合わない

効果的な予防活動を

介護予防の取り組みを行っているつもりでも、「目的と合っていない活動」を選んでいたり、「効果の少ない活動方法」になっていたり、十分な予防効果が得られない場合がありますので、『効果的な予防活動』を知ることが大切です。

☆ 運動器（筋肉・関節・神経）

歩行・生活動作
膝痛・腰痛
転倒・骨折
(ロコモティブシンドローム)



おすすめの予防活動

筋力トレーニング（下半身）

ストレッチング

生活動作・環境の見直し
杖などの正しい利用
足の指・爪のケア



体験しよう！ 太ももの裏を伸ばす / 開眼片足立ち / イスからの立ち上がり

☆ 低栄養

体重減少・体力低下 など

おすすめの予防活動

活動に十分な食事量
たんぱく質の摂取



☆ 口腔機能

むせ・口の渇き など



*誤嚥性肺炎を予防するためには、歯みがきなどの口腔衛生も大切です。

おすすめの予防活動

舌の体操・のどの体操
つばを出すマッサージ

体験しよう！

パ・タ・カ・ラ体操 / だ液腺マッサージ

☆ 脳の機能

閉じこもり

もの忘れ・認知症

うつ



おすすめの予防活動

人とのふれあい・交流

趣味などの知的活動

生きがい・仕事

有酸素運動（ウォーキング等）

バランスの良い食生活



*新しいこと、変化をつけることを楽しみながら、活発な生活を送ることが大切です。

☆ 尿もれ・頻尿



おすすめの予防活動

尿もれ体操・膀胱訓練

体験しよう！

骨盤底筋体操

活発な生活を心がけよう

予防活動は、独りよりも多くの方と一緒に取り組む方が効果的で、楽しんで継続でき、成果も得られ易くなります。より多くの方と交流して、様々な活動に挑戦し、楽しみながら活発な生活を継続することが「健康寿命」の秘訣です。



健康寿命を延ばす為の介護予防の取り組みについて、もっと詳しく知りたい場合は、出前講座「介護予防あれこれ講座」のテーマ別の各講座をご利用ください。

健康寿命を延ばす「予防活動」

【運動器】

ストレッチングで、筋肉をほぐす

太ももの裏側を伸ばす

毎日



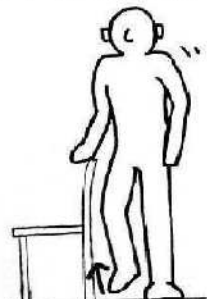
片足を前に伸ばして、足のつま先を、まっすぐに立てる。手は足の上に置いたまま、身体をゆっくり前かがみにして、静止する。

*もう一方の足は、横へ伸ばすか、

バランスを鍛える

開眼片足立ち

毎日



軽く何かにつかまってから、片足を前方に、床から5cmほど上げて、しばらく保持する。（目は閉じない）

筋力トレーニングで、筋力を増やす

イスからの立ち上がり

3日に1度



椅子に浅く座り、足は肩幅くらいに広げ、膝とつま先を前に向ける。

反動は使わずに、4つ数えながらゆっくり立ち上がります。座るときも4つ数えながらゆっくり座ります。

運動の種類と効果

運動の種類		筋力トレーニング	ストレッチング	有酸素運動
運動効果		筋力を強くする 生活動作を楽にする 姿勢を良くする	体の痛みを減らす 動作が軽く感じる 血管が若返る	体力をつける 生活習慣病の予防 認知症の予防
効果的な方法	頻度	3日に1度	毎日	週3～5回
	運動の目安	ギュッと力を出す 回数は少なく 筋肉が少し疲れるまで	力を抜いて伸ばす 1回でもじっくり長く 30秒以上	息が上がらない程度 軽く汗ばむ程度 20～60分

【口腔】

ば・た・か・ら体操

ひと息の間に、できるだけ早く発音する体操です。舌やのど、あごの働きが良くなります。



ば・ば・ば・・・

た・た・た・・・

か・か・か・・・

ら・ら・ら・・・

だ液腺マッサージ

だ液（つば）を作る「だ液腺」をマッサージすることで、お口を潤して「口の渇き」を予防します。



手のひらで頬を
優しく回しましょう



あごの真下を親指で
優しく押し上げましょう



あごの下から耳の下辺りまで
親指で優しく押し上げましょう

【尿もれ】

骨盤底筋訓練

肛門・膣・尿道をしめる運動で、骨盤底筋群

訓練方法

肛門をしめた後、さらに尿道・膣を5秒間しめ、
ゆっくりと徐々に力を抜く体操を10～20回行う。
朝・昼・晩・就寝前の毎日4回行うこと。

訓練姿勢

骨盤底筋群を鍛えるのに、効果的な4つの姿勢

- | | |
|------------------|---------|
| ① イスに座った姿勢 | } 朝・昼・晩 |
| ② 机などに手をついて立った姿勢 | |
| ③ あお向けに寝て膝を立てた姿勢 | |
| ④ 肘をついた四つ這い姿勢 | → 就寝前 |