

～細江地区健康講座～

いつまでも自分らしく過ごしていこう

細江区担当保健師

細江貯筋体操の会で開催しました

【講話内容】

要介護認定を受けたときの原因疾患

順位	疾患	割合
第1位	認知症	24.0%
第2位	骨折・転倒	15.6%
第3位	高齢による衰弱	15.2%
第4位	脳血管疾患	12.6%
第5位	悪性新生物	6.4%

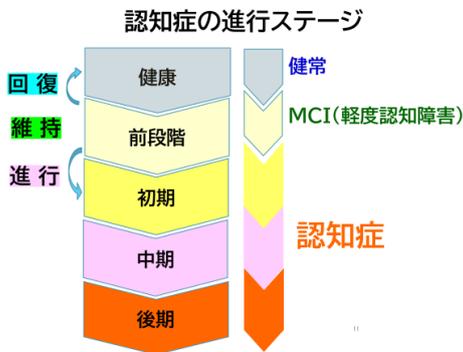
R3年度受付分（長寿介護課提供）

皆さんがいつまでも自分らしく過ごすためには...

フレイル

良くない生活習慣

認知症と生活習慣病とフレイルの予防が重要です



健康寿命を延ばすためのポイント

- 食事
- 運動
- 睡眠
- 口腔
- 特定健診（長寿健診）・がん検診の受診
- 飲酒
- 喫煙
- 社会参加

食事



- ※ しっかり3食よく噛んで食べる
- ※ バランスの良い食事を心がける
- ※ カルシウム、たんぱく質、ビタミン類を意識してとる
- ※ たんぱく質は肉・魚・大豆食品をバランスよくとる
- ※ 暴飲暴食はしない
- ※ 出汁、酸味、香辛料などを活用し減塩する

運動

まきトレ
おすすめです

有酸素運動

姿勢を意識してウォーキングしましょう

- ・背筋を伸ばす
- ・目線はまっすぐ前を見る
- ・肘は軽く曲げて後ろに引く
- ・かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る
- ・お腹に力を入れるように意識する
- ・普段よりなるだけ大股で

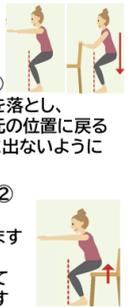
筋力トレーニング

- ゆっくりスクワット①
 - 4秒かけてゆっくり腰を落とし、4秒かけてゆっくりと元の位置に戻る
 - *膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう
- ゆっくりスクワット②
 - a. 椅子に浅く腰掛け、両手を前に伸ばします
 - b. 上体を前に倒して、お尻をやや浮かせて 5~10秒静止します

バランス運動

片足立ち 左右1分/回 1日3セット

△必ず掴まるものがある場所で行いましょう



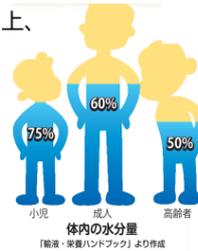
熱中症に気をつけましょう

気温が高くなくても湿度が高い時は要注意!

なぜ高齢者は気を付けないといけないの？

1. 体内の水分が不足がち

若年者よりも体内の水分が少ない上、体内の老廃物を排出するのにたくさんの尿を必要とする



水分減少率 (体重に占める割合)	主な症状
~2%	のどの渇き
3%~4%	食欲不振、イライラする 皮膚の紅潮、疲労困憊
5%~	言語不明瞭、呼吸困難 身体動揺、けいれん

脱水が進むと尿量が少なく、尿の色が濃くなります。
脱水による症状
(出典：Adolph, E.F. et al., 中井改変)

2. 暑さに対する感覚機能の低下

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなってくる

3. 暑さに対する体の調節機能の低下

加齢により、汗をかきにくくなり、体に熱がたまりやすい

高齢者は
熱中症になりやすく
重症化しやすい

たくさん笑って楽しく過ごしましょう