

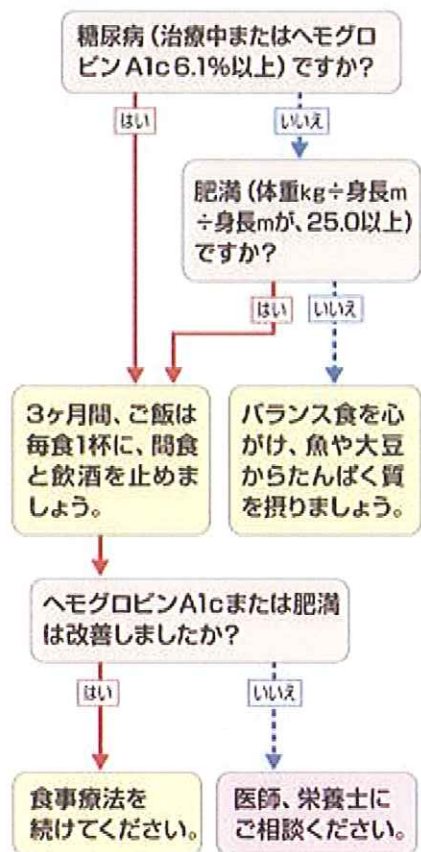
## 健康な暮らしへのご提案



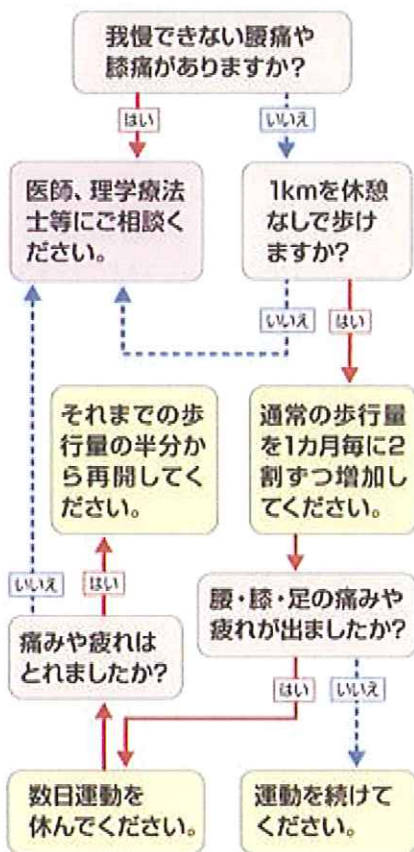
●質問に沿って該当する矢印の方向に進んでください。

・既に治療中（脳卒中、心筋梗塞、狭心症、心不全、閉塞性動脈疾患、合併症のある糖尿病など）の方は主治医にご相談ください。

### 自分にあった食事をしたい方



### 適度な運動を始めたい方



高齢者の皆様へ

# いつまでも お達者に！



健康長寿の  
マニター

監修：塩飽邦憲（島根大学医学部・教授）

発行者：島根県後期高齢者医療広域連合

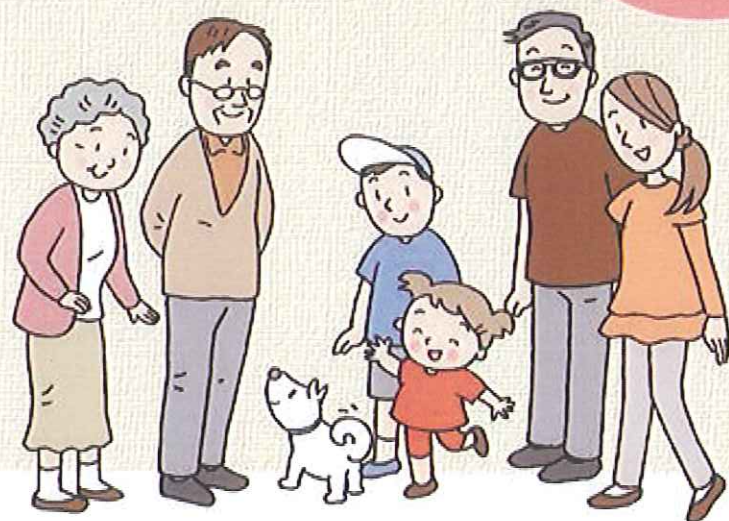
〒690-0887 松江市殿町8番地3 市町村振興センター 5階 TEL.0852-20-7527

高齢者の健康づくりのご相談は、各市町村の健康づくり担当課に

このパンフレットは、高齢者がお達者に暮らすための技を身につけていただくことを目的に島根県後期高齢者医療広域連合が、NPO法人生活習慣病予防研究センターに委託して実施した「おたっしや教室」の成果をまとめました。

## 3つの秘訣

健康長寿（健康余命を伸ばしていつまでも達者に暮らすこと）の秘訣をお教えます。



### 1 自分の体と心を知る

体と心は一人ひとり異なります。

体の癖を、健康状態や治療内容から知りましょう。幸せ、怒り、不安、後悔などを感じた時を振り返って自分の心の癖を知りましょう。

年をとると体も心も不活発になりがちです。

①しっかり食べられるように、歯周病を予防・管理し、お口の健康維持に気を配りましょう。 → **長寿の秘訣①**

②良質のたんぱく質を含むバランスのよい食事をとりましょう。 → **長寿の秘訣②**

③腰や膝が痛いとき体を動かさなくなりがちです。痛みを悪化させないように、準備体操をしてしっかり動きましょう。

→ **長寿の秘訣③**

④家事や園芸をし、趣味を楽しみ、人と交流し、気分よく暮らしましょう。

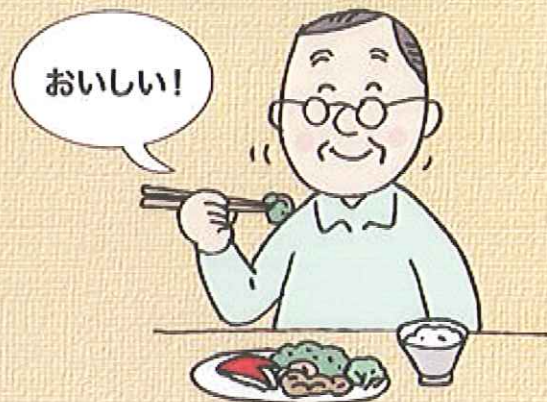
### 2 自分にあった健康づくり

### 3 病気を知り管理しよう

高齢者に多い、高血圧、脂質異常症（高脂血症）や糖尿病について知り、しっかり管理しましょう。 → **長寿の秘訣④**

## なんでも食べられるお口

しっかり食べられるように、  
歯周病を予防・管理し、  
お口の健康維持に気を配りましょう。



入れ歯も食後に  
すぐ洗いましょう!

### 「おたっしゃ教室」参加者の声



女性  
(70歳代)

#### 食後と寝る前に歯みがきをしています。

自分にあった食事をするためには、歯だけでなく歯ぐきの管理が大切なことを学びました。私の歯は左の上下奥歯にブリッジが入っていますが、まだ25本あります。80歳になっても20本以上の自分の歯を保つために、毎食後と寝る前に歯間ブラシを使った歯みがきをして、3カ月毎にかかりつけの歯科医院で定期検診を受けるようになりました。歯垢が少なくなり、歯ぐきの色もよくなったように思います。

※おたっしゃ教室：平成20～21年度 松江市、東出雲町、出雲市で実施

成人の8割が歯周病です。歯垢（プラーク）に含まれている細菌が歯周組織に感染し、歯肉の腫れや出血が起こって、歯が抜けます。



①食べ物をよくかんで食べましょう。

②唾液腺マッサージや舌体操も有効です。



③歯ブラシ、フロスや歯間ブラシを使って、食後に歯垢を除去しましょう。

④かかりつけ歯科医で、歯の清掃や咬み合わせの調整を定期的に行いましょう。

自分の歯が20本以上あれば、  
食物を噛みくだき、おいしく  
食べられます。



8020達成者の口腔内写真  
80歳、男性  
提供：鳥根県歯科医師会



長寿の秘訣

2

## バランスのとれた食事

良質のたんぱく質を含む  
バランスのよい食事をとりましょう。



「おたっしや教室」参加者の声



男性  
(70歳代)

**毎日体重をカレンダーに記録しています。**

私は、5年前からヘモグロビンA1c6%前後で、糖尿病予備群です。「おたっしや教室」で糖尿病の勉強をし、お菓子と酒が多いことがわかりました。3年分の検査結果を見ると、体重が3kg増えると、ヘモグロビンA1cが0.5%増加していました。そこで、毎日体重を計り、カレンダーに記録しています。間食と飲酒を減らし、運動量を増やして、体重を管理しています。

## おたっしや教室での食事調査から

主食(ごはん、パン、めん類など)、間食(お菓子、ジュース、煮物、漬物など)、お酒が多く、摂取するカロリーや塩分が多くなりがちです。一方で、たんぱく質(魚、肉、豆腐など)、カルシウム(牛乳、小魚など)、野菜・果物は不足しています。特に、たんぱく質は免疫力を高め、老化防止に必要なものなので積極的にとりたいものです。



## 高齢者におすすめのバランス食

- ①主食、主菜、副菜でバランス食
- ②食事は腹八分目で、甘い物・飲酒は、ほどほどに
- ③魚、豆類、乳製品でたんぱく質を
- ④減塩で高血圧と胃がん予防
- ⑤緑黄色野菜、果物でがん予防



長寿の秘訣

3

## 適度な運動

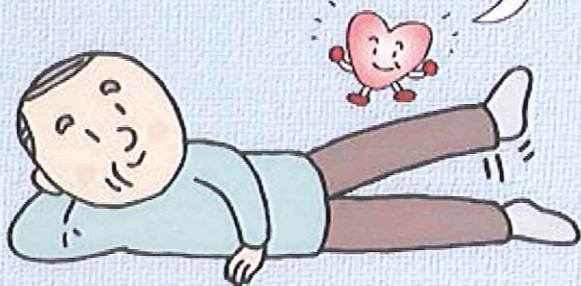
腰や膝が痛いとき体を動かさなくなりがちです。

痛みを悪化させないように、

準備体操をして

しっかり動きましょう。

毎日続けて  
ファイト!



「おたっしゃ教室」参加者の声



女性  
(80歳代)

**体操を続け、膝の痛みも和らいでいます。**

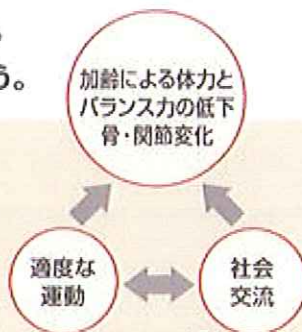
両膝が痛いので、外出するのがおっくうでした。「おたっしゃ教室」に行く途中での近所との交流、教室で体を動かしたり、参加者と会話すると、その日1日、気分良く過ごせます。自分が無力と感じていましたが、人の話を聞いてあげるだけでも喜ばれました。また、体操を続けることで膝の痛みも和らぎ、外出することが苦でなくなりました。

体を動かすと、心身の衰えを防止できます。  
体調に合わせて、楽しく体を動かしましょう。

①できるときに少しずつが長続きの秘訣。

②ストレッチ体操で体をほぐして、筋肉トレーニング、運動後にもストレッチ体操を。

③膝痛や腰痛がある人には、プールでの水中運動から始めよう。



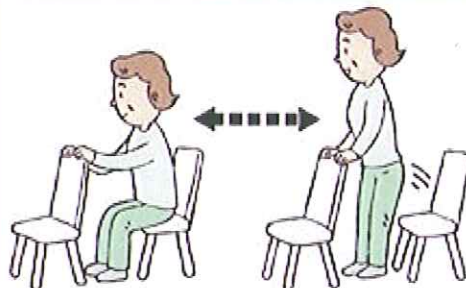
### 膝に痛みがある場合



1日に1度、左右10回  
ずつ行いましょう。

椅子に座り、手を椅子に添えます。太ももの前側の筋肉を意識しながら、片足ずつ交互に膝を伸ばします。  
※2~3秒で1動作が目安です。  
※楽にできるようになったら両足を同時に持ち上げてみましょう。

### 膝に痛みがない場合



1日に1度、10回行い  
ましょう。

椅子を使って、座ったり立ったりをゆっくりと繰り返します。  
※3~4秒で1動作が目安です。

■おすすめの筋肉トレーニング

長寿の秘訣

4

## 高血圧の管理

高齢者に多い、高血圧、脂質異常症（高脂血症）や糖尿病について知り、しっかり管理しましょう。



### 「おたっしゃ教室」参加者の声



男性  
(70歳代)

#### 家庭血圧計で、定期的に測定しています。

私が、家で血圧を測ると130/80mmHg前後のことが多いのですが、時々160/95mmHgになることがあります。「おたっしゃ教室」で、2日間1時間おきに血圧測定することを勧められました。家庭血圧計で測ってみると起床後の午前6-9時に高くなっていることがわかりました。早朝高血圧の可能性があると教えられ、かかりつけ医の先生に相談して、薬を夜に飲むことにしました。おかげで血圧が安定しました。

高血圧は自覚症状はほとんどありませんが、脳卒中、心筋梗塞や腎臓障害などの動脈硬化をもっとも強力に引き起こす原因です。

### 高血圧と診断されたら

- ① 1回1回の測定値に一喜一憂する必要はありません。朝と寝る前に血圧を測定し、記録して主治医に見せてください。
- ② 薬はきちんと飲んでください。ふらつきなどが出た場合は、主治医に早めに相談をしてください。

### 高血圧の予防

- ① 塩分のとりすぎに注意しましょう。
- ② 新鮮な野菜や果物などに多く含まれているカリウムをとりましょう(塩分の排泄を促します)。
- ③ 適度な運動をしましょう。
- ④ 適切な体重を保ちましょう。
- ⑤ 家庭で血圧を定期的に測りましょう。一般に活動する昼間には血圧は高くなり、夜(睡眠時)には低くなります。なかには、早朝や夜間に高くなる人もいます。

