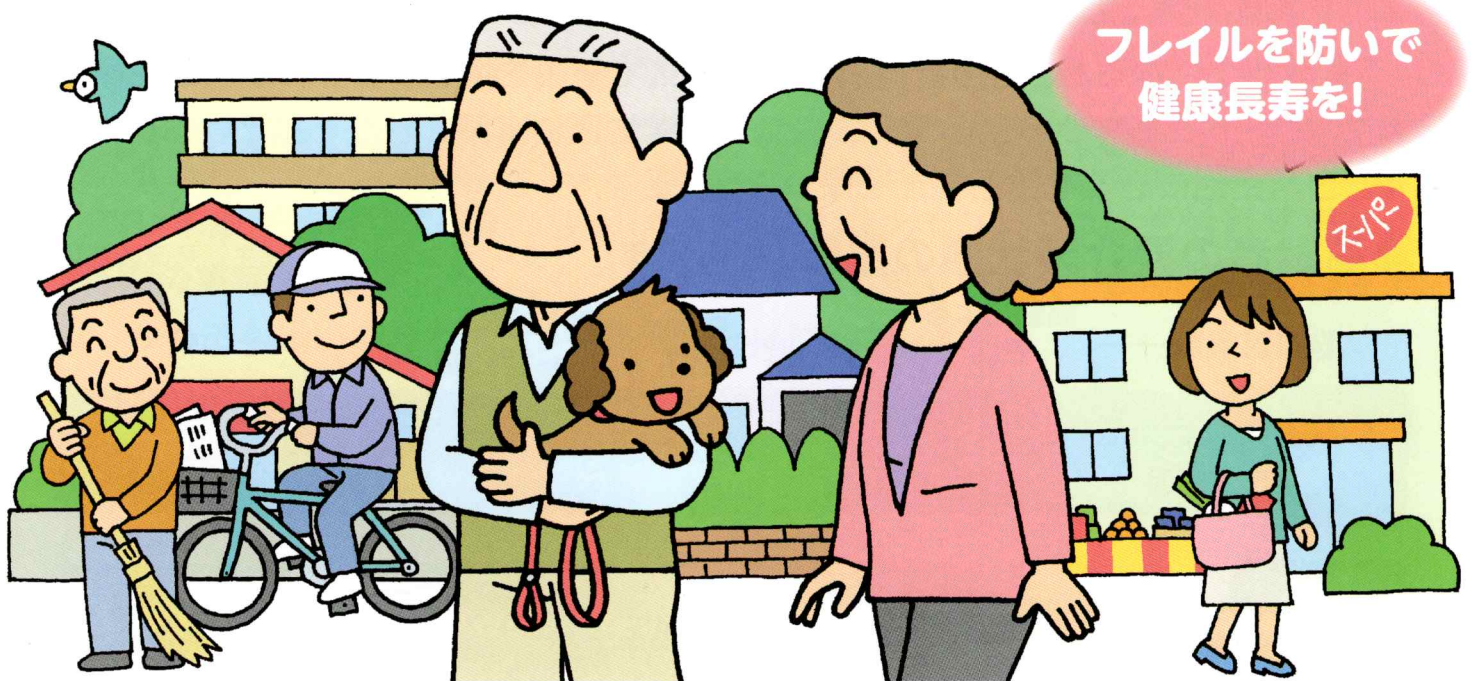


・75歳からの・

すこやか生活ガイド



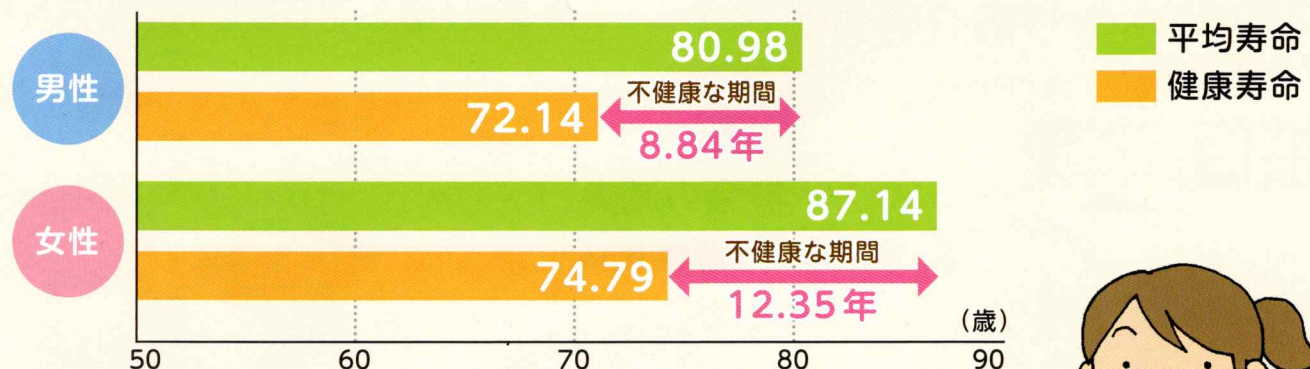
監修／桜美林大学老年学総合研究所 所長 鈴木 隆雄

まだまだ「健康寿命」をのばしましょう!

健康寿命とは、介護を受けたり寝たきりになったりせず、自立した日常生活が送れる期間のことです。日本人の平均寿命は世界トップクラスですが、健康寿命は平均寿命より約10年も短いことを知っていますか?

●平均寿命と健康寿命の差(平成28年)

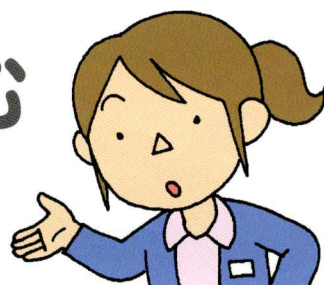
資料:厚生労働省「高齢社会白書」



75 歳になっても、まだまだ健康寿命をのばせます。
生活習慣を見直して健康長寿を目指しましょう!



心身の衰え(フレイル)が進む おそれがあります

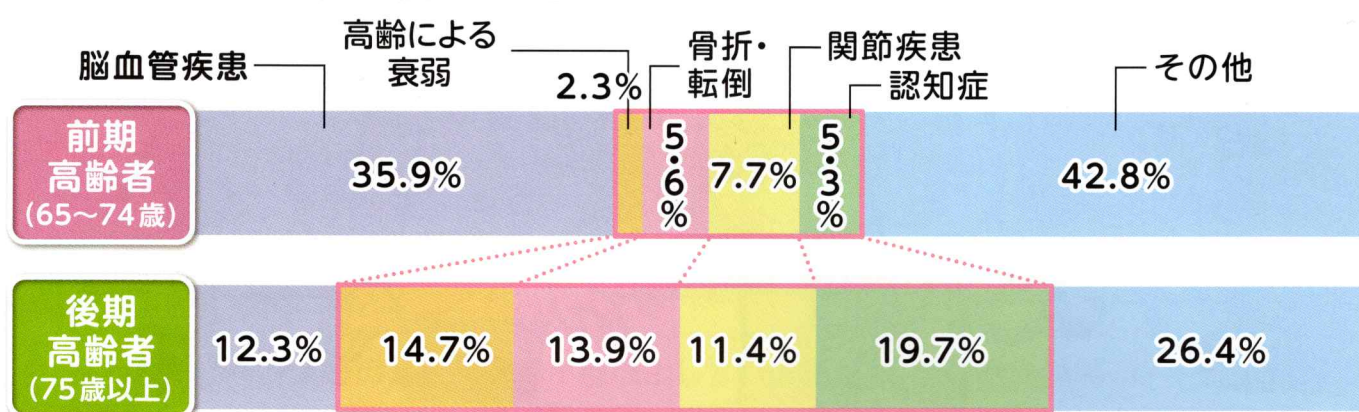


75歳以上(後期高齢者)になると…

75歳以上になると、生活習慣病などの病気で健康を損なうおそれがあるだけでなく、老化にともなう心身の衰えによって日常生活に支障をきたすおそれがあります。日常生活に必要な生活機能を保つことが重要です。

●高齢者の要介護状態の原因(令和元年)

資料:厚生労働省「国民生活基礎調査」



高齡になるほど「心身の衰え」が介護の原因になる割合が増えます。

高齢者が陥りやすい悪循環

高齡になるにつれて気力や体力は衰えやすくなります。それを放置しておくと、日常生活が悪循環に陥り、寝たきりなど要介護状態につながるフレイル(P3参照)になる危険があります。介護予防のためにも、悪循環を断ち切る積極的な生活改善が必要です。

悪循環の例



「フレイル」を防いで介護予防!



・フレイルとは?

フレイルとは、高齢期の心身の衰弱を示す用語で、進行すれば介護が必要になる危険性が高い状態です。いつまでも自立した生活を送るためには、積極的にフレイルを予防することが不可欠です。また、たとえフレイル状態になっても、早期に気づき、改善に取り組むことで、心身の機能の回復や改善は可能です。

・フレイルはこうして進行する

フレイルが進行してしまう要因は大きく2つあります。1つは生活習慣病など「持病の重症化」です。そしてもう1つが、心身の生活機能の「老化による衰え」です。少しでも思いあたればフレイル対策をはじめましょう。

持病(生活習慣病など)の重症化

●がん ●脳卒中 ●心臓病 ●糖尿病 ●感染症 ●認知症 など



老化による衰え(老年症候群)

- 見る力(視力)の低下 ●聞く力(聴力)の低下
- 食べる力(食欲や口腔機能)の低下 ●判断する力(認知機能)の低下
- 動く力(サルコペニア※1やロコモ※2による筋力など)の低下 など

※1 サルコペニア：加齢にともなって筋肉の量や筋力が減少し、体の機能が衰えた状態。

※2 ロコモ(ロコモティブシンドローム)：足腰の関節や筋力が弱まり、要介護の危険性が高まった状態。

あなたはどちらを選びますか?

介護予防へ

持病の悪化を防ぎながら、食生活や運動習慣などを改善することが介護予防につながります。



要介護状態へ

フレイル対策に取り組まなければ症状は徐々に悪化し、やがて要介護状態になってしまいます。



! あなたの「フレイル危険度」をチェックしましょう(⇒裏表紙参照)

フレイル対策をはじめよう

対策1 健康状態をチェックする

まずは、病気やけがを予防して健康維持に努めましょう。また、すでに生活習慣病などの持病がある人は、これ以上重症化させないことが大切です。適切な治療や服薬を続けるとともに、医師など専門家のアドバイスに従って効果的な生活改善を行いましょう。



病気の予防・重症化対策

- 年に1回は必ず健診を受けることを習慣にする。
- 薬の重複チェックや服薬指導をしてもらえる「かかりつけ薬局」をもつ。
- 体調管理について気軽に相談できる「かかりつけ医」をもつ。
- インフルエンザなどの感染症の予防接種を受ける。

対策2 しっかり栄養をとる

高齢期は過栄養による「肥満」よりも、低栄養による「やせ」が心配です。特に、たんぱく質(肉や魚などの主菜)」とエネルギー(ごはん、パンなどの主食)が不足しやすいので注意しましょう。主食・主菜・副菜のそろった和食の「一汁三菜」は低栄養予防に効果的な献立です。



BMIで体格をチェック

BMIは身長と体重から肥満度を判定する目安です。

あなたのBMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

BMI 判定表

資料：厚生労働省
「日本人の食事摂取
基準 (2020 年版)」

年齢	やせすぎ (低栄養状態)	目標とする範囲	肥満
50～64歳	19.9以下	20.0～24.9	25.0以上
65歳以上	21.4以下	21.5～24.9	25.0以上

- 高齢期は太っていてもBMIが30以下なら健康への影響は少なく、むしろ21.4以下の低栄養状態が要注意とされています。

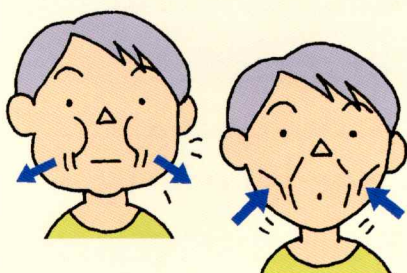
対策3 歯と口の健康を守る

口腔機能の衰え（オーラルフレイル）は、全身の衰弱の悪循環につながりやすく、誤嚥性肺炎※などの病気も招きます。毎食後の歯みがきや、義歯の手入れを丁寧に行い、定期的に歯科医院で口の中をチェックしましょう。

※誤嚥性肺炎：飲み込む機能の衰えから、飲食物とともに細菌などが気管支や肺に入って起こる肺炎。

オススメの口腔体操

口を閉じて頬をふくらませたり、すぼめたりする。



口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。



「パ、タ、カ、ラ」と発音して口の周りの筋肉や舌の機能を維持・向上させる。



対策4 運動習慣＋筋力アップ

筋力アップを

足腰の衰えによる転倒・骨折は寝たきりなどを招く主な原因となるので、高齢期になってもスクワットなど筋力アップにつながる運動を継続することは大切です。また、運動習慣としてウォーキングやストレッチは、心肺機能の向上やストレスの発散にも効果的です。



転倒・骨折を防ぐために

- 家事（買い物、掃除、洗濯など）を積極的にこなして体を鍛える。
- 住宅改修で手すりをつけたり段差をなくしたりして、転びにくい生活環境を整える。
- 特に女性の場合は、骨を強くするカルシウムやビタミンDを多くとり、骨粗しょう症を予防する。
- 運動は自分の体力やその日の体調に合わせて無理をしない。

対策5 認知症を防ぐ

適度な運動で体を鍛え、趣味などで脳を活性化させて認知機能の低下を防ぎましょう。また、右のチェックなどを参考にして自分や家族の異変に気づき、かかりつけ医や専門医に相談することも大切です。



簡単チェックリスト

- ☐ もの忘れが増えた(と言われる)。
- ☐ 日付や曜日がわからないときがある。
- ☐ 簡単な計算ができなくなった。
- ☐ 料理や家事の段取りが下手になった。
- ☐ 複雑な内容の話が理解できなくなった。
- ☐ 自分の趣味に意欲や興味がなくなった。
- ☐ 感情の起伏が大きくなった。

軽度認知障害(MCI)とは

軽度認知障害は認知症の前段階で、まだ日常生活に大きな支障はありません。この段階で適切に対処すれば、症状の回復や改善が可能です。早めに「もの忘れ外来」などの専門医に相談しましょう。



対策6 禁煙を実践、お酒は適量

長年の喫煙習慣がある人は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)にかかりやすくなります。最大の予防策は禁煙です。何歳からはじめても効果があるので、ぜひ実践しましょう。また、飲酒は適量なら健康効果もありますが、やはり飲みすぎは禁物です。



COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは

主に喫煙者がかかる病気で、たばこの煙により肺の機能が低下し、呼吸が苦しくなったり肺炎になりやすくなったりします。心身が衰えやすい高齢期だからこそ、今からでも禁煙しましょう。禁煙外来の受診もおすすめです。

外出して社会参加をする

家に閉じこもりがちな高齢者は、フレイルが進行しやすくなります。まずは外出する機会を増やしましょう。外出することで人との交流の幅が広がり、日常生活が活性化します。また、そこで築いた関係が、困ったときなどに相談しやすい安心にもつながります。



閉じこもりを防ぐライフスタイル

- 地域の行事やボランティア活動などに積極的に参加しましょう。
- 地域活動とは別に、家庭でも孫やペットの世話、家事の分担など、責任ある役割を担いましょう。
- 共通の趣味などをもつ友人や知人と交流する機会を増やしましょう。
- 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。



・介護予防・生活支援サービスを利用しましょう！

心身の衰えで日常生活を送るのに不安があるときは、市区町村が実施している介護予防・生活支援サービスなどが利用できます。介護予防のために自分の状態に合ったサービスを積極的に利用しましょう。



主なサービス

- 訪問型サービス
- 通所型サービス
- その他の生活支援サービス

※実施している事業については、市区町村の介護保険の窓口やお近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

あなたの健康状態を知るために フレイル危険度チェック

	質問	回答
①	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
②	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
③	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
④	半年前にくらべて硬いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
⑤	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
⑥	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
⑦	以前にくらべて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
⑧	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
⑨	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
⑩	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言われていませんか	①はい ②いいえ
⑪	今日が何月何日かわからないときがありますか	①はい ②いいえ
⑫	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
⑬	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
⑭	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
⑮	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

出典：厚生労働省「後期高齢者の質問表」

質問①は健康状態、②は心の健康状態、③は食習慣、④⑤は口腔機能、⑥は体重変化、⑦⑧⑨は運動・転倒、⑩⑪は認知機能、⑫は喫煙、⑬⑭は社会参加、⑮はソーシャルサポート（家族や周囲の支援）に関するチェック項目です。

選んだ回答に「赤文字」が多いほど、フレイルになる危険性が高まります。問題のある項目があったら、フレイル状態になる前に生活改善などに着手しましょう。