

認知症の予防



「認知症」とは、老化による物忘れとは違い、脳の病気です。物忘れだけでなく、妄想や徘徊など人により様々な症状が現れます。日常の中のちょっとしたことに注意するだけでも認知症の予防につながります。認知症について正しく理解し、無理なく楽しみながら予防を続けましょう。

健康な脳を保つ秘訣は、
毎日の心がけにあります。

- ①人に頼らない生活を
- ②暗算しながら買い物しよう
- ③健康な体を保ちましょう
- ④人づきあいは大切に
- ⑤新しいことに挑戦しよう

うつの予防



老化や病気による心身の衰え・退職・親しい人との別れなど高齢期には、うつにかかる要因が多くあります。

地域の活動などに積極的に参加したり、質の良い睡眠をとったりと、心の健康を保つ生活をしていきましょう！

孤独をさげ、「こころの空白」を作らないことも大切です。



環境面の注意

屋内編

高齢になると、1日の大部分を室内で過ごすことが多くなります。一見安全に思える室内ですが、転倒しやすい場所が数多くあります。

- ・人の通り道（動線）には物を置かないようにし、コード類は束ねておく。
- ・トイレはできれば洋式にして手すりをつける。
- ・浴室には手すりやマットを。

屋外編

出掛ける際には、万全の準備や気持ちの余裕を持って。

- ・足に合った靴、手をあけるようにリュックなどを！
- ・冬は靴や杖に「滑り止め」を！
- ・横断歩道などの白線や、タイル、マンホールは滑りやすい。

閉じこもり予防



生活リズムが乱れると、一日中をただ何となく、だらだらと過ごしてしまうことにもなります。一日のほとんどを家の中や、家の周辺だけで過ごさず、生活の行動範囲を広げましょう。

散歩に出かけたり、地域の催しに参加したり、外出する楽しみを見つけましょう。

元気で長生きするために！

今日からはじめる介護予防



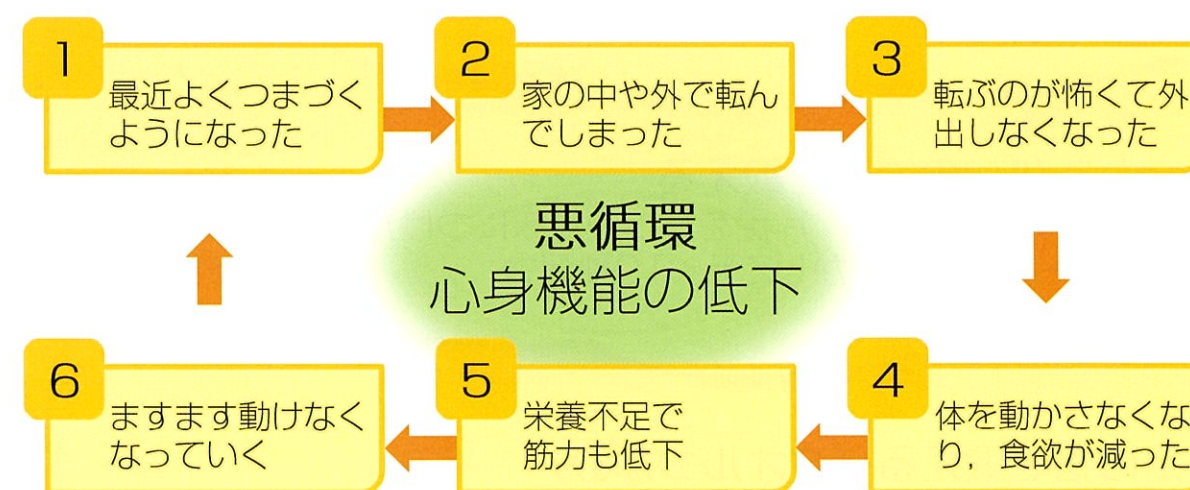
介護予防とは

介護が必要な状態（要介護・要支援状態）にならないために、心身の衰えを予防・回復しようとする取り組みです。みなさんが、できるだけ自立し、いつまでもイキイキと自分らしく過ごしていけるよう、日常生活の中で介護予防を取り入れ、健康づくりを実践していきましょう！

心身機能の低下に陥る悪循環

心身の衰えからくる悪循環（下図のとおり）を引き起こさないためには、日々の過ごし方が大きなカギとなります。頭もからだも積極的に動かすことがとても大切です。

高齢者はささいなことがきっかけで、寝たきり・要介護状態に…。



元気なうちから「介護予防」に取り組み、「健康寿命」（心身ともに自立し健康的に生活できる期間）を伸ばしていきましょう！

函館市保健福祉部高齢福祉課

運動器の機能向上



高齢期に、からだを動かさないでいると、筋力が急激に低下し、関節の動く範囲が狭くなってしまいます。その結果、転倒・骨折などのけがや事故をまねいたり、日々の活動に悪影響が出て、からだが衰弱し、寝たきりなど介護が必要な状態まで進んでしまいます。

◆筋力トレーニング◆

- 各運動5～10秒保ち、5～10回行う
- 運動の際には「息を止めずに」行うこと
- 「今使っている筋肉はどこなのか」を意識する
- 週に2～3回程度から始めましょう!
- 痛みがでたらすぐに中止しましょう!

太もも前側の筋肉を鍛える
ひざを伸ばして5～10秒保つ（左右とも）



かかとを浮かす筋肉を鍛える
イスの後ろに立ち、足指・足のはらをしっかりとつけたまま、左右同時にかかとを浮かして5～10秒保つ



つま先を上げる筋肉を鍛える
イスに座ったまま、左右一緒につま先を上げて5～10秒保つ



太もも外側の筋肉を鍛える
イスの後ろに立ち、片足をしっかり床につけたまま、もう一方の足を浮かして5～10秒保つ（左右とも）



足の指を鍛える（タオルつかみ）
イスに座り、床にタオルを置き、足をのせる。足の指を曲げてタオルをつかみ、少しずつタオルを引き寄せる（左右5回ほど）



口腔の機能向上



高齢者は、歯の数やだ液の減少、飲み込む力の衰えなどから、虫歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎、窒息、細菌繁殖、低栄養などの危険性が高まります。こまめに口腔ケアを行うことで、これらの危険はなくなり、さらに食事や会話が楽しくなります。口の中の健康は、からだ全体の「元気のみなもと」ともいえるのです。

お口の手入れ、「健口体操」を毎日の習慣に!

☆毎食後、お口や入れ歯の手入れをしましょう
☆健口体操で飲み込む力、かむ力をアップ

☆健口体操は毎食前に行いましょう
☆各運動5～10回
☆鏡を見ながら行いましょう

お顔の体操

- 唇を前に突き出して「う」↔「い」と発音
- 唇を引いて「あ」↔「ん」と発音
- 「ほっぺたをふくらませる」↔「ひっこめる」
- 大きく口を動かして「ば・た・か・ら」と発音

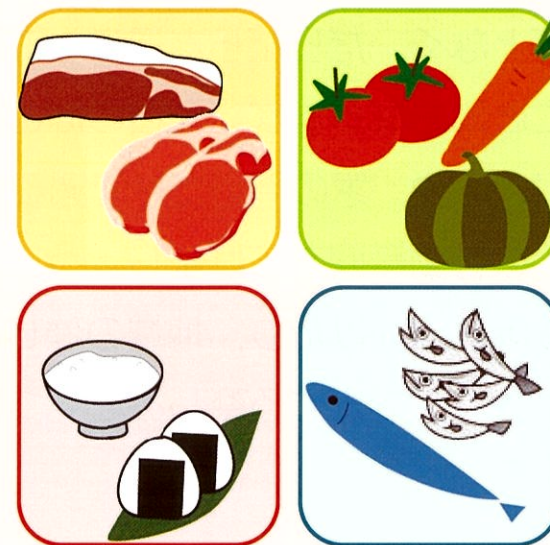
舌の体操

- 口を大きく開けて、舌を出したり、引っ込めたりする
- 舌を出して、上下、左右に動かす
- 舌をまわす

低栄養の改善



健康を保つために必要な栄養素として「タンパク質」と「エネルギー」があります。この2つが不足した状態を「低栄養」といいます。低栄養になると、体脂肪が減ったり、体重が減少したりします。こうした状態ではからだの老化が進み、筋力や抵抗力が低下して、病気になりやすくなります。高齢期になると、あまり空腹感を覚えず、食が細くなって低栄養になってしまいます。



- 主食（ごはん・パン等）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品等）をしっかりとりましょう!
- タンパク質が不足しないように、間食で乳製品も!
- 食欲が増すための工夫を!
(毎日運動する、活動的に行動する・外出する)
- たまには友人と外食も!
- 水分を意識してとりましょう!
(脱水症、熱中症予防のためにも)