

いつでも始められる 健康づくりガイド

目次

- 健康状態をチェック！ —P 2—
- 運動 —P 3 ~ P 6—
- 栄養 —P 7 ~ P 10—
- 口腔 —P 11 ~ P 13—
- 認知症予防 —P 14 ~ P 18—
- 社会参加 —P 19 ~ P 20—



はじめに

「いつでも始められる健康づくりガイド」について

自分らしく生き生きとした暮らしを続けるためには、早くから自分に合った介護予防・健康づくりに取り組むことが重要です。この冊子は、高齢者の皆さんが、自宅などで簡単に楽しく続けられる介護予防の取り組みなどをまとめたものです。

春日市は、介護予防に関する教室の開催や地区公民館での活動の支援を行うなど、高齢者の皆さんが身近な場所で介護予防ができる体制づくりを進めています。心も体も健康的に、「人生100年時代」を皆さんが楽しく暮らしていくためのお役に立つ一冊となれば幸いです。

.....

春日市ウェブサイトでもご覧いただけます！



トップページの「ページ番号検索」でページ番号【1001803】を入力し、検索してください。下記の二次元コードからもアクセスできます。



※データのダウンロードも可能です。
ただし、本冊子の著作権は春日市に帰属します。

【問い合わせ先】

春日市高齢課
高齢者支援担当
TEL：092-584-1111
FAX：092-584-3090

春日市健康課
健康づくり担当
TEL：092-501-1134
FAX：092-501-1135

※栄養に関することは、健康スポーツ課に問い合わせてください。

健康状態をチェック!

介護予防への取組みを始める前に、まずは自分の健康状態を確認してみましょう。
次の質問票の当てはまる項目にチェックを入れてみましょう。

<input type="checkbox"/> ①階段は手すりや壁をつたって昇っている。
<input type="checkbox"/> ②椅子に座った状態から立ち上がるのに、机や手すりなど支えが必要。
<input type="checkbox"/> ③15分位続けて歩くときつい。または歩けない。
<input type="checkbox"/> ④この1年間に転んだことがある。
<input type="checkbox"/> ⑤転倒に対する不安が大きい。
<input type="checkbox"/> ⑥6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がある。
<input type="checkbox"/> ⑦BMIが18.5未満である。
<input type="checkbox"/> ※BMIの求め方 体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()m
<input type="checkbox"/> ⑧半年前に比べて固いものが食べにくくなった。
<input type="checkbox"/> ⑨お茶や汁物等でむせることがある。
<input type="checkbox"/> ⑩口の渇きが気になる。
<input type="checkbox"/> ⑪周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされる。
<input type="checkbox"/> ⑫自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていない。
<input type="checkbox"/> ⑬今日が何月何日かわからない時がある。
<input type="checkbox"/> ⑭バスや電車で一人で外出していない。
<input type="checkbox"/> ⑮日用品の買い物をしていない。
<input type="checkbox"/> ⑯預貯金の出し入れをしていない。
<input type="checkbox"/> ⑰友人の家を訪ねていない。
<input type="checkbox"/> ⑱家族や友人の相談にのっていない。

3項目以上
該当した方は…
「運動」に
取組もう
3ページへ

2項目すべて
該当した方は…
「栄養」を改善!
7ページへ

2項目以上
該当した方は…
「口腔」を改善!
11ページへ

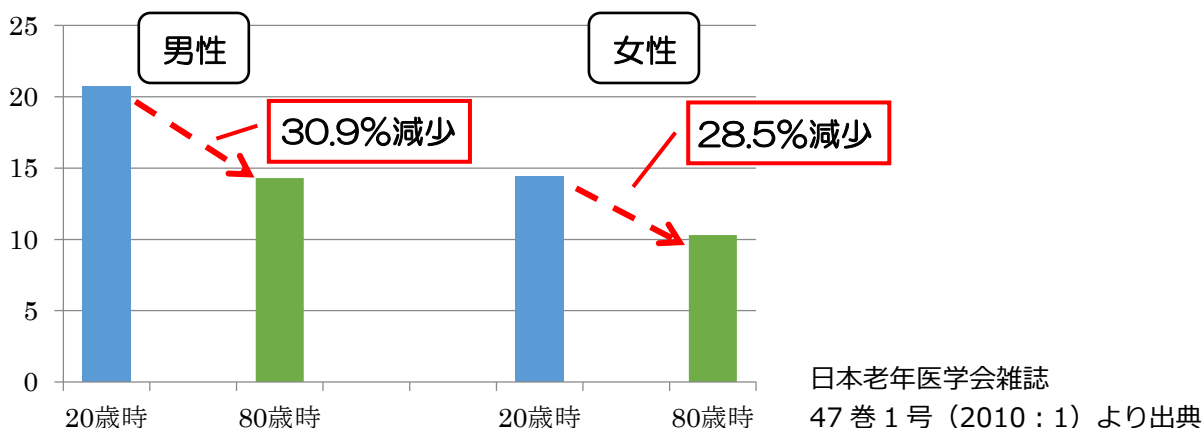
2項目以上
該当した方は…
「認知症予防」を
14ページへ

①~⑱の合計が8項目以上の方は…
「社会参加」が大切! **19ページへ**

運動

近頃、歩くのが遅くなった、つまづきやすくなった、階段の上り下りがきつくなったと感じたら、下肢の筋力が低下しているサインかもしれません！全身の筋肉量の中でも、特に下肢の筋肉量は、加齢に伴い大きく減少します。（【表1】参照）下肢筋力の衰えは、立つ・座る・動くなどの日常動作が制限されるほか、交友や社会参加などにも影響します。また、運動は、身体機能の向上だけでなく、ストレス発散やもの忘れにもよい効果が得られると言われています。足腰の衰えを「年のせい」と思わずに、生活の中で動く習慣を身に付け、筋力アップをはかりましょう！

【表1】 日本人の下肢筋肉量
20歳時と80歳時の推定筋肉量



● 筋力アップのポイント

+10(プラス・テン)!

まずは、今の筋力を保つことを目標にし、今より**10分多く**からだを動かしてみよう。目標は1日40分！（65歳以上）運動や身体活動の時間を増やしましょう。

「+10」について詳しく知りたい方は

アクティブガイド 厚労省  で検索

でも・・・
どう増やせばいいの？



運動で +10

- ・ウォーキングの時間や距離を増やす
- ・運動のメニューを増やす

生活の中で +10

- ・家事の時間を増やす（掃除機をかける頻度を増やすなど）
- ・買い物に出掛ける頻度を増やす（3日に1回→2日に1回）
- ・テレビを見ながらストレッチや筋トレ

● 体を動かす時の注意点・ポイント

- ・からだを動かす時間は、少しずつ増やしていきましょう。（持病のある方は、主治医に相談してください。）
- ・体調が悪い日、関節や筋肉が痛む日は休みましょう。
- ・ストレッチ・筋トレ中は、呼吸を止めないことを意識しながら行いましょう。

筋トレ
前に

自宅で簡単にできる筋力アップトレーニングを紹介します。 自分のペースで楽しく体を動かしましょう！

ストレッチ

筋トレ前にストレッチを行うことで、関節の可動域が広がり、筋肉がほぐれ、ケガの防止にもなります。

首



頭を横に倒しましょう（手の力で引っ張らずに、手の重みで倒しましょう）。
※左右交互に

ふくらはぎ



片足を後ろに大きく下げ、かかとを地面に着け、前足に体重をかけましょう。
※左右交互に

背中



手首を掴み、斜め前に身体を倒しましょう。
※左右交互に

おしり



片方の足首を反対の膝に乗せ、背筋を伸ばしたまま身体を少し前に倒しましょう。
※左右交互に

胸



両手を頭の後ろで組み、肘を横に広げましょう（目線は斜め上を見ましょう）。

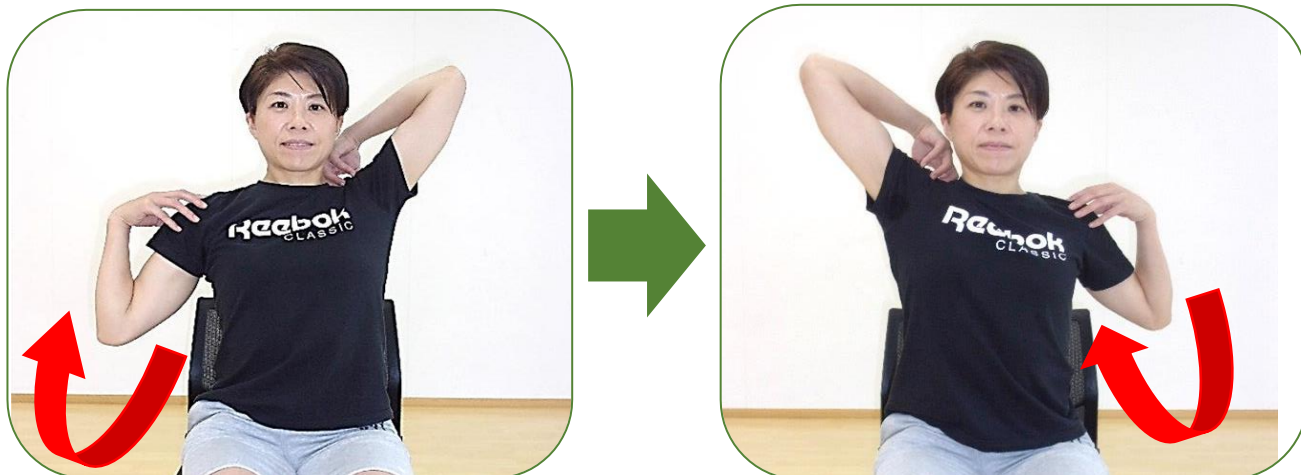
足首



足を少し持ち上げ、つま先で円を描くように足首を右回り・左回りに動かしましょう。
※左右交互に

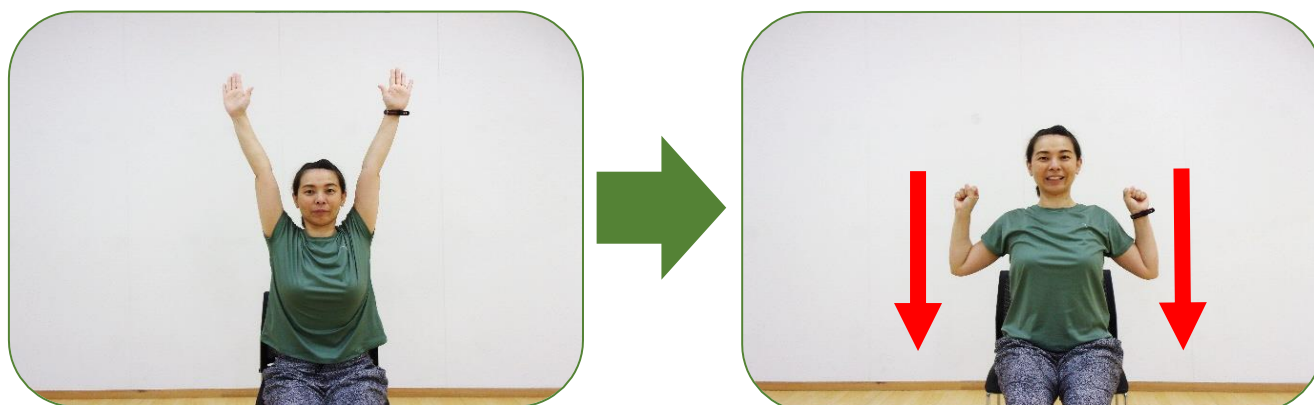
筋力アップトレーニング(上半身)

●肩回し ★目安・・・5回～10回 1～2セット



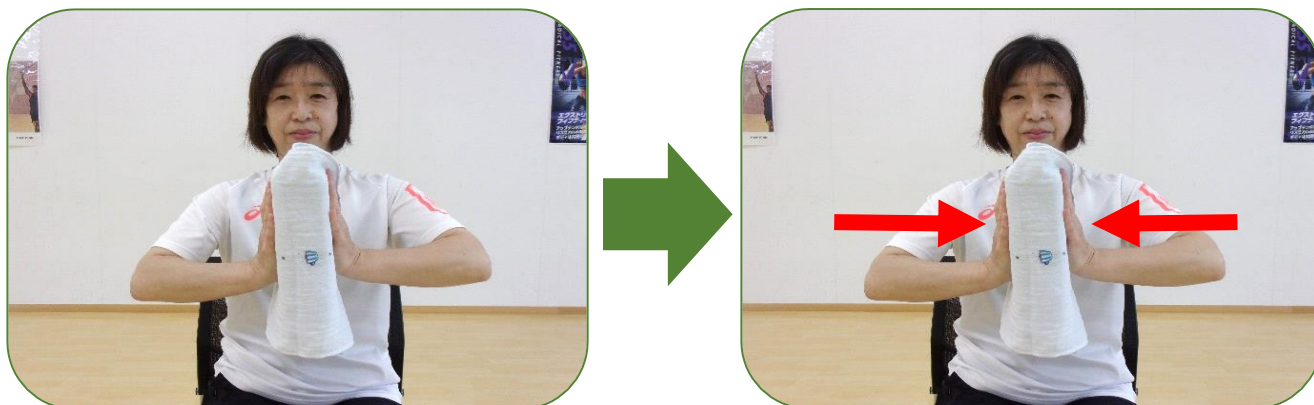
手を肩に乗せ、前回しと後ろ回しを同時に行いましょう（例:右肩前回し、左肩後ろ回し）。
※肩に痛みがある場合は無理せず動かせる範囲で行いましょう。

●背中 ★目安・・・5回～10回 1～2セット



両手を上にあげ、息を吸いながら肘を下にひきましょう。肩甲骨を寄せる意識で行いましょう。 ※手をあげた時は手のひらをパー、下に引いた時は手のひらをグーにする。

●胸 ★目安・・・10秒～20秒 1～2セット

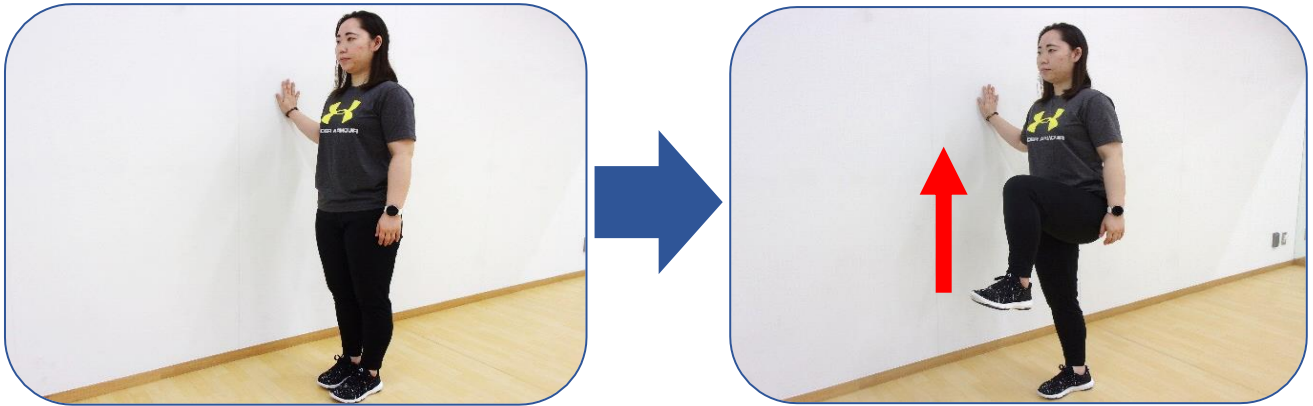


胸の前でタオルを手のひらで挟み、タオルを潰すように息を吐きながら胸に力を入れましょう。肩が上がらないように肩の力を抜いて行いましょう。

※手首に痛みがある方は、無理せずに行いましょう。

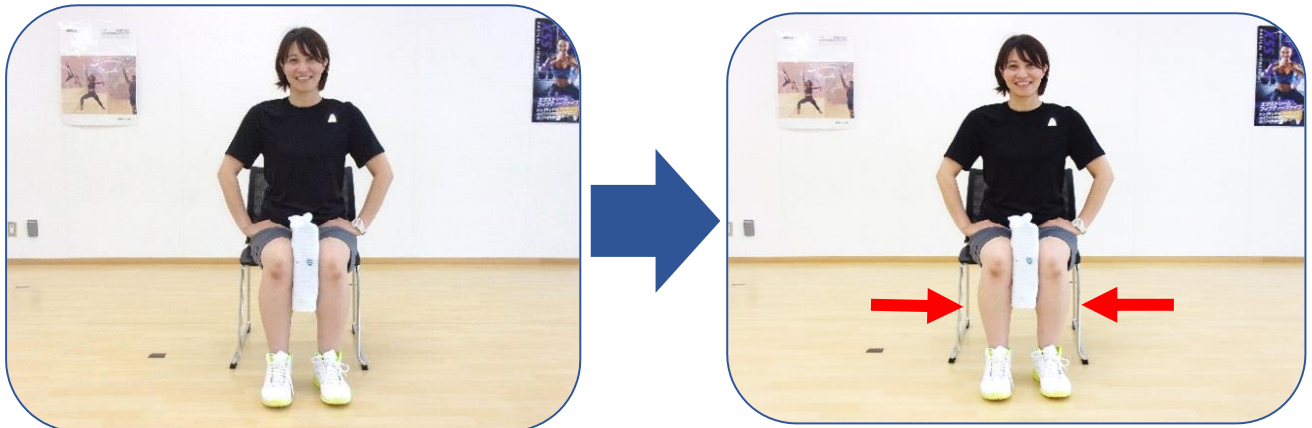
筋力アップトレーニング(下半身)

●もも上げ ★目安・・・10回～20回 1～2セット



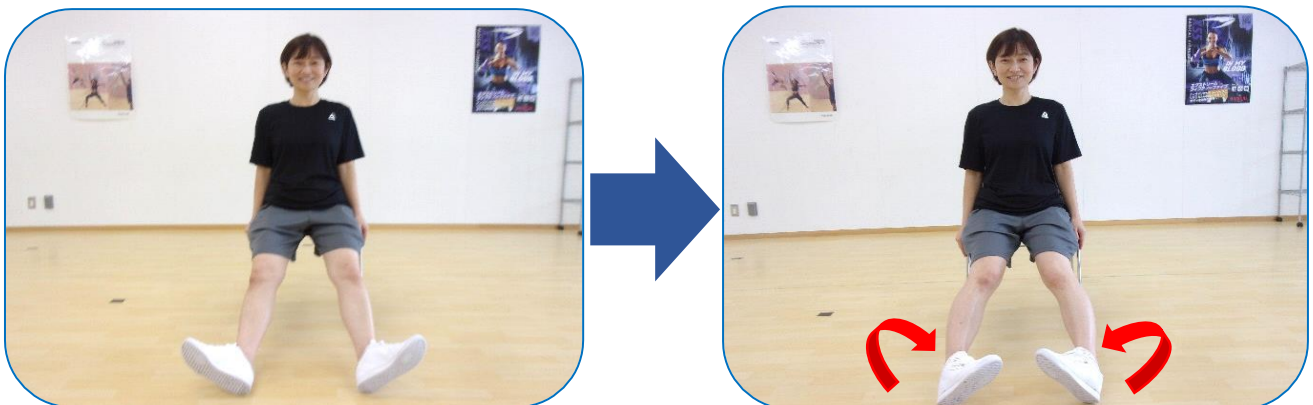
壁や椅子などを支えにし、左右交互に息を吐きながら、膝を高く持ち上げましょう。膝を上げる時に、つま先も上に向けましょう。 ※腰を反らないようにおなかに力を入れましょう。

●内もも ★目安・・・10秒～20秒 1～2セット



膝をタオルで挟み、タオルを潰すように息を吐きながら太ももの内側に力を入れましょう。 ※呼吸を止めないように気を付けましょう。

●ワイパー運動 ★目安・・・10回～20回 1～2セット



両足を前に伸ばして、つま先を内側・外側に向けます。 ※足の付け根（股関節）から動かしましょう。

栄養

高齢期こそしっかり栄養を！

高齢になると、気付かないうちに栄養が足りない状態になることが少なくありません。令和元年度の「国民健康・栄養調査」では、**65歳以上のおよそ6人に1人**（16.8%）が**低栄養状態**との結果が出ており、平成30年度より、増加傾向となっています。

低栄養は要介護状態への黄信号



低栄養状態になる
きっかけ（理由）はさまざま！



環境的

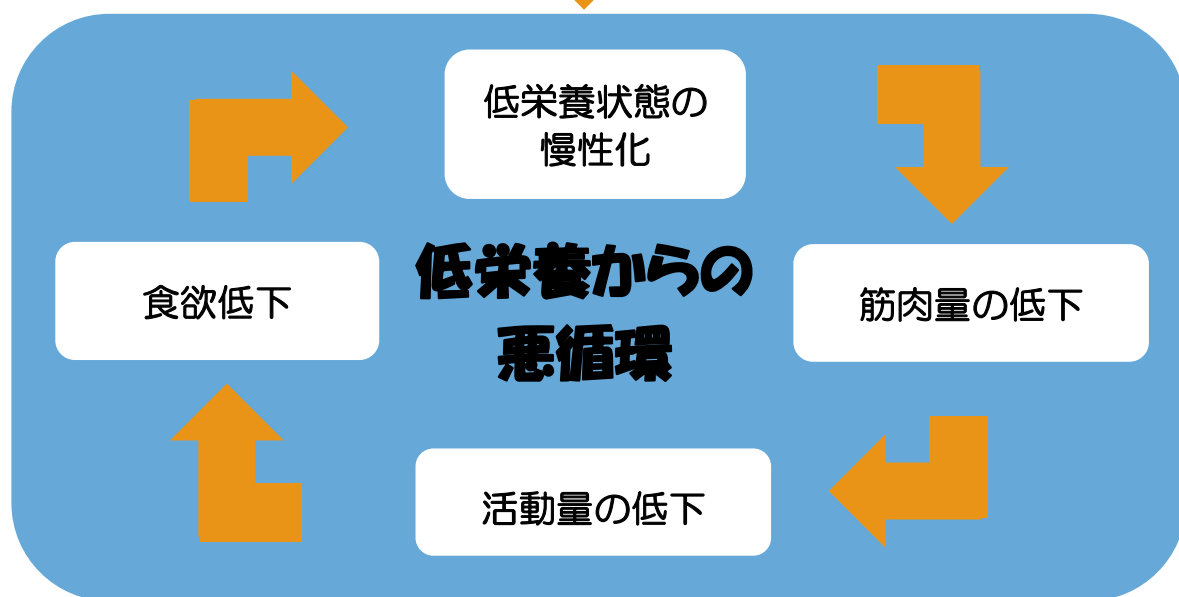
- 1人で食べることが多い
- 独居または高齢者だけの世帯であまり料理をしない

身体的

- 病気やケガ
- 噛む力、飲み込む力の衰え
- 足腰の衰えによる活動量の低下

精神的

- 外出や人に会うのが億劫
- 近親者の死亡などによるうつの状態



要介護状態へ

● **低栄養を防ぐポイント!** (注) 食事制限がある方は、医師の指示に従ってください。

- **1日3食バランスの良い食事**をとる
- 筋肉に大切な『**たんぱく質**』を積極的にとる
- 骨を強くする『**カルシウム**』やその吸収率を高める『**ビタミンD** (※)』などの栄養素をとる

※シイタケ等のキノコ類やさけやマグロ等の魚類に多く含まれています。

- その他**
- ・月1～2回 体重をはかり、変化に早く気付く
 - ・活動量を増やす、適度な運動で食欲増進
 - ・毎日の口腔ケアと定期的な歯科受診で口腔機能を保つ

筋肉量が落ちやすい高齢期こそ、毎日できるだけ多くの栄養をとり、**低栄養による『やせすぎ』**に注意が必要です。

10ページの「**食事バランスチェックシート**」を使って、普段の食事の傾向を知り、不足しがちな栄養素を補うように気を付けてみましょう。

「食事バランスチェックシート」



1食のめやす

料理が負担な場合は、市販の弁当や惣菜、缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。

主食

ごはんやパン、麺類などを1品

副菜

野菜やきのこ、海藻を中心としたおかずを1～2品

主菜

肉、魚、卵や大豆製品など、たんぱく質を含むおかずを1品

その他

汁物、牛乳・乳製品、果物など



※ **食が進まないときは、おかずだけでも食べましょう**

さまざまな食材とるために

10 食品
リスト

主食の他に、これらの 10 種類の食品を毎日意識して食べることで、栄養をバランス良くとることができます。

高齢期に不足しがちな動物性たんぱく質

肉類



卵



魚介類



牛乳・乳製品



大豆・大豆製品



緑黄色野菜



油脂類



果物



いも類



海藻類



いつもの食事を栄養アップ!

●たんぱく質を **ちょい足し!**

ごはん



- ・卵
- ・納豆
- ・鮭フレーク

うどん・そば



- ・卵
- ・油揚げ
- ・丸天などの練り物

トースト



- ・スライスチーズ
- ・ハム
- ・納豆+チーズ

●ビタミン・食物繊維を **ちょい足し!**

インスタント麺



- ・卵
- ・納豆
- ・鮭フレーク

ヨーグルト



- ・くだもの
- ・ドライフルーツ

冷奴



- ・トマト、きゅうり
- ・わかめ
- ・キムチ

食事バランスチェックシート

～毎日の食事で低栄養を予防しよう～



★1日のうち、1回でも食べた食品に○をつけてみましょう！

- ・主食の他に、10の食品群を毎日意識して食べることで、たんぱく質を中心とする各種の栄養素がバランス良く摂ることができます。
- ・低栄養予防のため、1日3食、少量ずつでもできるだけ多くの食品を摂りましょう。

注) 食事制限のある方は、医師の指示に従ってください。

	1日の目標	品目	食品例	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
		主食（ご飯・パン・麺）は毎食摂りましょう！						
身体をつくるものになるもの	3品目以上	魚介類	刺身、焼き魚、かまぼこ、ちくわ など					
		肉類	牛・豚・鶏肉、ハム、ソーセージ など					
		卵	目玉焼き、卵焼き など					
		大豆・大豆製品	豆腐、納豆、油揚げ、きな粉 など					
		牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ など					
エネルギーのもとになるもの	1品目以上	油脂類	バター、マヨネーズ、オイル入りドレッシング、オリーブオイル など					
		いも類	じゃがいも、さつまいも、さといも、ながいも など					
身体の調子を整えるものになるもの	2品目以上	野菜	レタス、キャベツ、キュウリ、トマト、ニンジン など					
		海藻類	海苔、わかめ、ひじき など					
		果物	みかん、バナナ、リンゴ など					

□ 月1～2回は体重をはかりましょう

定期的に体重をはかることで、気付かない変化に早期に気付くことができます。

○が少ない食品は、意識して取り入れるようにしましょう。

お口の健康は、健康寿命を延ばすポイント！

お口には、食べる・呼吸・会話をしてコミュニケーションをとる・表情を作るなどの大切な働き（機能）があります。お口の機能の衰えは、全身の健康状態の悪化を招く原因となるため、「年だから仕方ない」とそのままにせずに、健口（けんこう）に取り組んで、「食べる力」を守りましょう。

健口の ポイント

- お口の機能（噛む力・飲み込む力）を保つ
- お口を清潔に保ち、細菌の繁殖を防ぐ

● 噛む力・飲み込む力の大切さ！

★噛む力が衰える原因

- ・歯がぐらぐらする、痛む
- ・歯が抜けたままで入れ歯もない、入れ歯が合わない
- ・麻痺により力が入りにくい

★噛む力・飲み込む力が低下すると

- ・硬いものは避け、柔らかいものばかりを選びがちになる

噛む機能は更に低下する、栄養バランスが低下する

- ・滑舌が悪くなったり、食べこぼすことが増える

人と会って話したり、人と一緒に食事することが億劫になる

- ・食べたものが気管に入り、むせる

誤嚥（ごえん）を起こし、誤嚥性肺炎の原因になる

誤嚥性肺炎は・・・

お口の中の汚れや、虫歯や歯周病の放置により繁殖した細菌などが誤って気管に入り、肺で炎症が起こります。それだけではなく、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、糖尿病などの様々な病気を引き起こしたり、悪化させる原因となります。

● お口の機能をアップするためのワザ！

お口の清潔を保つ

- 毎食後に歯磨き（デンタルフロス）も利用しましょう
- 歯ブラシの交換の時期
1ヶ月に1回



噛みごたえのある食品を良く噛んで食べる

- むし歯や入れ歯が合わないなどの原因で噛めない場合は、早急に歯科治療を！

お口周りの筋トレ

- 噛む・飲み込む動作は、唇・頬・舌の筋力がカギ！
- 13ページの「マスクをしたままでできるお口の体操」を毎日の習慣に

定期的に歯科健診

- 普段から、定期的にお口の状態をチェック！



注目

歯と認知症との関係

- 歯周病などの炎症が脳に影響を及ぼす
- 歯を失い、咀嚼（そしゃく）機能の低下で認知機能が低下する

歯がほとんどなく、入れ歯も使用していない人は、

認知症のリスクが

1.9倍

※ 歯が20本以上歯が残っている人と比較

「歯がほとんどないが、入れ歯を使用している人」は、認知症の発症リスクが下がるという報告があります。単に入れ歯が入っているだけでなく、正しい噛み合わせの入れ歯を使用することが大切です。



マスクをしたままでできる



お口の体操

～ 唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。
美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう ～

① **グー** 唇をとがらせ前に突き出す

② **チョキ** 左右にしっかりと引く

③ **パー** 大きく開ける

唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す

① 頬をふくらます

② 頬をへこます

③ 左右交互に頬をふくらます

④ 唇をしっかりと閉じ上下交互に唇をふくらます

開口訓練

- ① 口を最大限に大きく開ける
- ② 10秒間 保持する
- ③ 10秒間 やすむ
- ④ ②③を繰り返す

● 顎関節症の人や、あごが外れやすい人は、注意して行いましょう

前舌保持嚥下訓練 (ペロ出しごっくん)

- ① 舌を少し前に出し、唇を閉じる(舌を強く咬まないよう注意しましょう)
- ② そのまま、つばをゴックンと飲み込む

★上手にできるようになったら「ゴックン」と、飲み込む途中で数秒保ってみましょう

空気を漏らさないようにするのがポイントです!

食べ物を食べながら行ってはいけません

**食前や空き時間に
5回～10回
行いましょう**

監修：戸原 玄 教授
東京医科歯科大学
摂食嚥下リハビリテーション学分野

発行：日本歯科衛生士会
制作協力：熊本県歯科衛生士会
イラスト：福岡県歯科衛生士会

【引用】公益社団法人 日本歯科衛生士会「マスクをしたままでできるお口の体操」

認知症予防

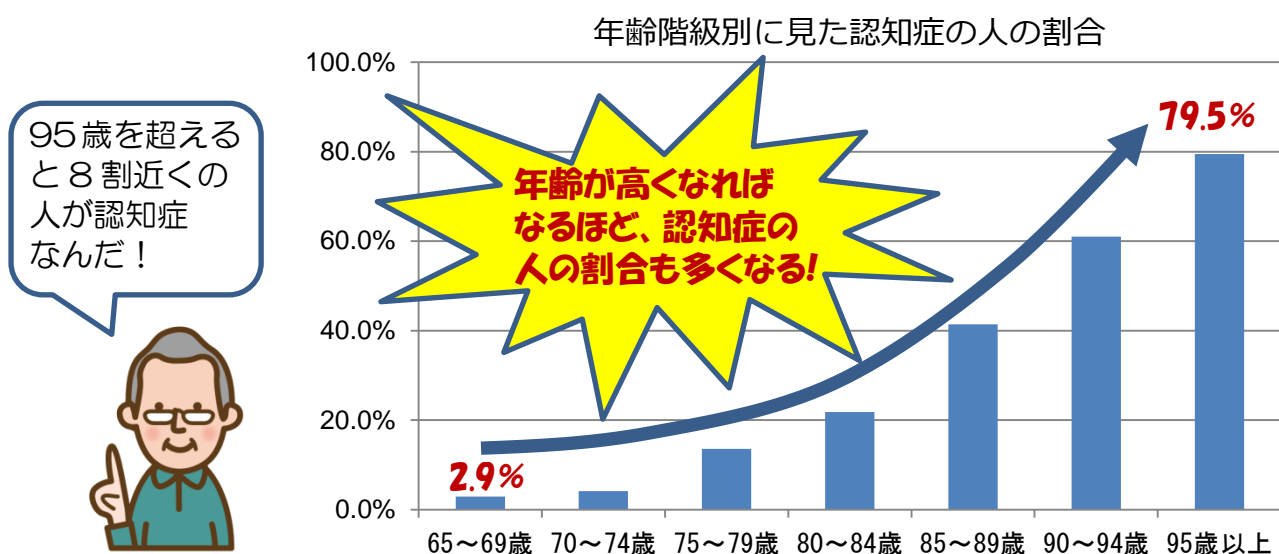
認知症は予防できる?!

「人や物の名前が出てこない」「何を取りに来たのか思い出せない」など、これっ
てもしかして認知症? と思ひ当たることはありませんか?

高齢になれば、運動機能が低下するのと同じように、認知機能も低下します。では、
認知機能が低下すると、みんな「認知症」になるのでしょうか?

「認知症」とは認知機能が低下して、**日常生活に支障が出ている状態**のことです。
つまり、認知機能が低下していても普段の生活に支障がなければ問題ありません。

しかし、人生 100 年時代と言われる今、長生きすればするほど認知機能は低下し、
「認知症」と診断される人も多くなります。



厚生労働省科学研究費補助金 認知症対策総合研究事業「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」
(平成 21～24) 総合研究報告書より 厚生労働省認知症・虐待防止推進室にて加筆されたものを参考に作成

令和元年度厚生労働省「認知症施策推進大綱」によると、**認知症への施策は「共生」と「予防」**を車の両輪に例えて推進することが記されています。

「共生」：認知症の人が尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる、という意味

「予防」：「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味

認知症に「ならないこと」を目指すのは難しいですが、できるだけ先延ばしにするための対策や、もし、認知症になったとしても安心して暮らせるように準備しておくことはできそうですね。



ここから先のページでは、「共生」と「予防」を目指して、

「認知症になった時のために準備しておくことよ4つのこと」

「認知症予防のために有効とされる対策」

「やってみよう！脳トレ!!」 を紹介します。

● 認知症になった時のために準備しておくといふ 4つのこと

認知症になって一番困るのは、今までできていた普通の生活が送れなくなること。もし、認知機能が低下しても、自分が出来ない事は人に頼んだり、生活環境を工夫したりすることで、これまでと同じように暮らしていくことは可能です。具体的にどんな準備をすればいいか見てみましょう！

(1) 認知症になっても続けられる運動習慣や趣味を持つ

長く続けることで覚えた記憶は、認知症になっても失われにくいので、引き続き楽しむことができます。もし、認知症になったとしても、運動や趣味を続けることで進行を抑え、豊かな人生を送ることにもつながります。

認知症になったら、新しい事を覚えたり始めたりすることは難しくなりますが、元気な時に身に付けておけば、継続することは可能です。



(2) 人との交流(つながり)を増やしておく

認知症が進むと、自分や家族の対応だけでは難しい事も出てくるため、周囲の支援が必要になります。ご近所付き合いや、元気なうちから顔なじみの関係があれば、認知症になったとしても、住み慣れた場所で安心して暮らし続けることにつながります。



(3) どんな生活をしたいか考えておく

認知症になったら、適切な判断ができなくなったり、自分の意思を伝える事が難しくなったりすることがあります。

しっかり考えられるうちに、自分の希望をまとめておくといふでしょう。



自宅？



伝えたい
ことは？

施設？



(4)住環境を見直しておく

視覚や聴覚、温度感覚など様々な認知機能が衰えるため、危険の予測や自身の体調変化への気づきも難しくなります。普段過ごす自宅の環境も、安全かつ快適になるよう整え、元気なうちから慣れておくとよいでしょう。

手すりの設置、段差の解消、床の滑り止めなどは転倒の予防になります。

エアコンの設置や、ガスコンロから電磁調理器（IHクッキングヒーター）への取り換えをしても、認知症を発症してからだと、使い方が覚えられないかもしれません。購入の検討は早めに行きましょう。



IT 機器の活用も！



もの忘れへの対応策として、スマートフォンのアラーム機能や撮影機能を活用して、IT機器を生活に取り入れている方もいます。元気なうちから、新しい事にチャレンジする意味も含めIT機器を活用し、操作に慣れておくことも準備の一つになるかもしれません！

●認知症予防のために有効とされる対策

現時点では認知症を完全に予防する方法や根本的な治療薬はありません。しかし、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」ために有効と言われることはいくつかあります。

バランスのとれた食事

定期的な運動習慣

血圧や血糖の良好なコントロール

人とのつながりをもつ

禁煙

元気で長生きすることにもつながりますね！

「認知症予防」は「生活習慣予防」にも有効です。また、普段から脳を使うことを意識することも大切です。次のページでは、脳を使うための「脳トレ」をいくつか紹介します。



● やってみよう！脳トレ！！

やってみよう その1 ウォーキングをしながらやってみよう！

「ウォーキング」しながら「計算」をしてみましょう。

まずは「引き算」！

100 から 7 を順番に引きます。

「 $100-7=93$ 」「 $93-7=86$ 」「 $86-7=79$ 」・・・

引く数を 7 でないほかの数字に変えてもいいかも！

そのほか「かけ算九九を言う」

「 $2\times 2=4$ ににんがし」「 $2\times 3=6$ にさんがろく」・・・

「30 から逆に数える」などでも…

「30、29、28、27、26、25、24・・・」

2人以上で行うときは「1ケタの簡単な足し算・引き算」をお互いに出し合っても！

$$\begin{array}{l} 100-7=93 \\ 93-7=86 \\ 86-7=79 \\ \vdots \end{array}$$

$$\begin{array}{l} 2\times 2=4 \\ 2\times 3=6 \\ 2\times 4=8 \\ \vdots \end{array}$$



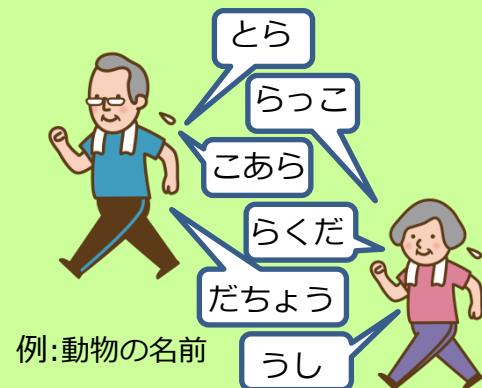
計算以外では「しりとり」などでも効果的です。

普通の「しりとり」に慣れてきたら、ちょっとレベルアップして「限定しりとり」もおすすめです。

「限定しりとり」とは・・・

「動物の名前」「地名」「3文字の言葉」など、テーマを決めたしりとりです。

しりとりが難しければ、テーマに沿った言葉を言っていただくだけでもよいでしょう！



道路を歩く場合には、周囲の安全にも十分お気を付けてください。歩くのが不安定な方や寒い季節などは、ウォーキングのかわりに、椅子に座って足踏みでもいいでしょう！

「ウォーキング」と「計算」などのように、2つの動作を同時にこなすことをデュアルタスク（二重課題）と言い、脳を活性化させるために効果的と言われています。

「テレビを見ながら洗濯物を畳む」「歩きながらおしゃべりする」など生活の中で行っている「ながら作業」もデュアルタスクと言えます。今までできていた「ながら作業」ができなくなったら、認知機能が低下し始めたサインかもしれません。



やってみよう その2 左右で違う動きをやってみよう！

手や足を左右別々に動かす体操を「拮抗体操^{きっこう}」といいます。左右が異なる動きをする場合、つられて同じ動きにならないよう、考えながら動かす必要があり、脳の血流アップにつながり脳トレ効果が期待できます。

やってみよう！拮抗体操(1)

- ①右手はグーで、太ももの上をたたきながら、左手はパーで太ももの上を前後にさする
- ②10回ほど行ったら、右手と左手の形と動きを逆にする
(右手はパーでさする、左手はグーでたたく)
- ③これを交互に行う
慣れてきたらスピードを速くしましょう！



もうひとつやってみよう！拮抗体操(2)

- ①右手はパーにした状態で、肩の高さで前に真っ直ぐ出す
同時に左手はグーにし、胸の前に置く
- ②左右の手の動きを逆にする。
左手をパーにした状態で前に出し、
右手をグーで胸の前に置く
- ③ ①と②をリズムよく繰り返す



♪♪♪・・・
歌に合わせて動かすのもいいですね♪



例:「うさぎとかめ」に合わせて♪

脳トレは、ほかにもたくさん種類があります。脳トレについてインターネットで検索したり、本屋や図書館で探したりすることも脳を使うことにつながります。

社会参加

最近は「人とのつながり」が健康に与える影響が注目されています。ある研究では、「孤立」は「1日にタバコを15本吸う」と同じくらい健康に悪影響があるという結果も出ています。



ほかの研究では、「身体活動」「文化活動」「ボランティア・地域活動」の3つの活動が、それぞれ「ある」「ない」を組み合わせた8つのグループに分け、フレイル（※参照）に対するリスクを比較しています。

①身体活動(運動)

ウォーキング、ダンス、水泳、筋力トレーニングなど体を動かすことを週1回以上

②文化活動(趣味)

パソコン作業、カラオケ、囲碁、将棋、趣味の料理、手芸、コーラス、カメラなどの活動を週1回以上

③ボランティア・地域活動(地域)

地域のために行う公民館活動やボランティア活動を週1回以上

「人とのつながり」

この研究で注目してほしいのが「①:運動のみしている人」と「②+③:文化活動とボランティア・地域活動をしている人」の比較で、「**運動のみしている人**」の方が**約3倍フレイルになりやすい**という結果が出ているのです。

1人で黙々と運動をしている人よりも、運動はしていなくても趣味や地域での活動に参加し、人とのつながりを持っている人の方がフレイルになりにくい、ということです。



また、運動と他の活動を組み合わせることで、フレイルのリスクが低下しています。

「①運動+②趣味」だと「運動のみしている人」の**約3分の1**

「①運動+③地域」だと「運動のみしている人」の**約4分の1**

※ちょっと解説「フレイルとは」

高齢期に心身の機能が衰えた状態のこと。「健康」と「要介護」の間の段階で、要介護になる危険性が高いと言われています。しかし、早いうちに対策をとれば、健康な状態に引き返すことができます。

これらの結果からも「社会参加」つまり「人とのつながり」が健康に与える影響が大きいことがわかります。運動が苦手な人も「人とのつながり」を持つことで、運動を定期的に行うことに負けないくらいの予防効果が期待できそうです。

では、実際にどんなところで「社会参加」ができるのでしょうか？

お近くの地区公民館で！

市内 35 地区にそれぞれ公民館があります。「コミュニティカフェ」や「ふれあい・いきいきサロン」など、様々なサークル活動も行われています。

シニアクラブに入会！

おおむね 60 歳以上の方が対象です。定例会に加え、世代間交流や介護予防・健康講座などの活動があります。

文化施設などで！

春日市ふれあい文化センターや春日まちづくり支援センターぶどうの庭では、様々な趣味の講座が開催されています。

人とつながること（交流）は、楽しい反面、ストレスを感じることもあるかもしれません。大切なのは楽しさ、やりがいなど心地よい気持ちを感じられる場であること。自分のペースで楽しく活動しましょう！

市内各所に「人とのつながり」を持つ場所があります。次ページに、各施設の場所や連絡先を掲載しています。

ボランティアセンターで！

春日市社会福祉協議会内にある「かすがボランティアセンター」は、「ボランティアをして欲しい」と「ボランティアをしたい」人をつなぐ窓口です。

春日市主催の「ボランティア養成講座」もあります。詳しくは春日市役所高齢課にお問い合わせください。

春日市が発行している
**介護予防・生活支援
ガイドブック**
もご覧ください。

※表紙の色は毎年
変わります



あなたにとって楽しい時間を過ごせる場を探してみませんか？

※参考文献

HOLT-LUNSTAD, Julianne; SMITH, Timothy B.; LAYTON, J. Bradley. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS medicine, 2010, 7.7: e1000316.

吉澤裕世, 田中友規, 高橋 競他. 地域在宅高齢者における身体・文化・地域活動の重複実施とフレイルとの関係. 日本公衆衛生雑誌 2019; 66(6): 306-316.



みんなで春をつくろう

春日市 KASUGA

春日市高齢者のための介護予防・健康づくりガイド

令和4年2月作成、令和6年4月改訂

発 行

春日市 高齢課 高齢者支援担当
〒816-8501 春日市原町3-1-5
TEL：(092) 584-1111
FAX：(092) 584-3090

春日市 健康課 健康づくり担当
〒816-0851 春日市昇町1-120 いきいきプラザ内
TEL：(092) 501-1134
FAX：(092) 501-1135