



知っとしてノート

さ せ ぼ し

令和4年4月発行

令和5年4月改訂

介護予防手帳



名前:

生年月日: 年 月 日 生まれ

書き始めた日: 年 月 日

* 介護予防手帳のお問い合わせ先 佐世保市長寿社会課 0956-24-1111

佐世保市 長寿社会課・医療政策課
佐世保市在宅医療・介護連携協議会

介護予防手帳について

この手帳は、あなたが住み慣れた地域でいきいきと楽しく暮らし続けていくことを願い作成しました。

いきいきと楽しく暮らしていくためには、あなたの毎日の暮らしの支えになるような、気持ちが明るくなるような活動を持つことが大切です。

あなたがしたいことを実現すること、得意なことやできることを家庭や地域の中で発揮することを目標にし、それを達成するために何をしたらよいかを考え、積極的に取り組んでいきましょう。

※ 佐世保市在宅医療介護連携ウェブサイト“かっちえて”よりダウンロードできます。

<http://www.sasebo-zaitaku.net/>



● もくじ ●

| | | | | |
|------------------|-------|---|--------------------------|----------|
| ●あなたの興味のあることは? | ----- | 1 | ●目標を達成するために、健康長寿を目指しましょう | |
| ●わたしのプラン | ----- | 2 | 1.生活習慣病とは? | ----- 6 |
| ●自分の体の状態を知ろう | ----- | 3 | 2.「フレイル」ってなに? | ----- 7 |
| ●わたしの健康・生活習慣チェック | ----- | 5 | ・栄養(食生活編) | ----- 9 |
| | | | ・栄養(口腔機能編) | ----- 11 |
| | | | ・身体活動(運動) | ----- 13 |
| | | | ・社会参加 | ----- 14 |
| | | | ・脳を元気に保ちましょう! | ----- 15 |
| | | | ・お薬の管理について | ----- 17 |
| | | | ●わたしの取り組み | ----- 18 |

【あなたの興味のあることは？】

記入日： 年 月 日

次の趣味や活動の中で、関心や興味のあることについて該当するものに○をつけましょう

| | | | | |
|----|---------------|------|------|-------|
| 1 | 読書・生涯学習・歴史 | していた | している | 興味がある |
| 2 | 俳句 | していた | している | 興味がある |
| 3 | 書字・習字 | していた | している | 興味がある |
| 4 | 絵を描く・絵手紙 | していた | している | 興味がある |
| 5 | パソコン・ワープロ | していた | している | 興味がある |
| 6 | 写真 | していた | している | 興味がある |
| 7 | 映画・観劇・演奏会へ行く | していた | している | 興味がある |
| 8 | お茶・お花 | していた | している | 興味がある |
| 9 | 歌を歌う・カラオケ | していた | している | 興味がある |
| 10 | 音楽を聴く・楽器演奏 | していた | している | 興味がある |
| 11 | 編み物・針仕事 | していた | している | 興味がある |
| 12 | 畑仕事 | していた | している | 興味がある |
| 13 | 家族との団らん・孫の世話 | していた | している | 興味がある |
| 14 | 地域の子どもの世話 | していた | している | 興味がある |
| 15 | 動物の世話 | していた | している | 興味がある |
| 16 | 異性との交流・デート | していた | している | 興味がある |
| 17 | 居酒屋に行く | していた | している | 興味がある |
| 18 | 賃金を伴う仕事 | していた | している | 興味がある |
| 19 | 友達とおしゃべり | していた | している | 興味がある |
| 20 | 将棋・囲碁 | していた | している | 興味がある |
| 21 | 麻雀・花札など | していた | している | 興味がある |
| 22 | 散歩・体操・運動など | していた | している | 興味がある |
| 23 | ゴルフ・水泳などのスポーツ | していた | している | 興味がある |
| 24 | スポーツ観戦 | していた | している | 興味がある |
| 25 | 競馬・競輪・競艇 | していた | している | 興味がある |
| 26 | 地域活動(町内会・老人会) | していた | している | 興味がある |
| 27 | お参り・宗教活動 | していた | している | 興味がある |
| 28 | 旅行・温泉 | していた | している | 興味がある |
| 29 | ボランティア | していた | している | 興味がある |

【わたしのプラン(目標・取り組むこと)】

【あなたの興味のあることは?】を参考に、今後の自分をイメージしてみましょう
目標の自分になるためにどのように過ごしていくか、計画を立ててみましょう



生活の目標



作成日: 年 月 日

例) 孫と一緒に電車で〇〇まで行く



自分へのごほうび



頑張る気持ちを長続きさせるためにも
“ごほうび”を考えておきましょう♪

例) 〇〇できたら、〇〇を買う

目標を達成するために自分で取り組むことを書き出してみましょう
半年後、一年後に目標が達成できたかを振り返り、自己評価してみましょう



目標を達成するために取り組むこと



評価日: 年 月 日

| 取り組むこと | 自己評価 |
|--------|---|
| | 実行度: <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> できていない |
| | 満足度: <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 不満足 |
| | 実行度: <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> できていない |
| | 満足度: <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 不満足 |
| | 実行度: <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> できていない |
| | 満足度: <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 不満足 |
| | 実行度: <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> できていない |
| | 満足度: <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> 不満足 |

【自分の体の状態を知ろう】

「生活の目標」を達成するために、まずは自身の体を知ることが大切です。自分の体を知るための健診などをまとめていますので、1年に1回は受けて、結果などを記載しましょう。



1. 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

| 受けた日 | 受けた場所 | 結果など |
|-------|-------|------|
| 年 月 日 | | |
| 年 月 日 | | |
| 年 月 日 | | |



通院中の方でも健診を受けることができます。

75歳以上の後期高齢の方は、受診券を発行してもらう必要がありますので、まずは下記にお問い合わせください。

【お問い合わせ】 佐世保市役所医療保険課

電話:0956-24-1111(内線2171)

2. がん検診

| 受けた日 | 受けた場所 | 種類 | 結果など |
|-------|-------|---------------------|------|
| 年 月 日 | | 肺・大腸・胃・乳・ 子宮・前立腺 | |
| 年 月 日 | | 肺・大腸・胃・乳・ 子宮・前立腺 | |
| 年 月 日 | | 肺・大腸・胃・乳・ 子宮・前立腺 | |



70歳以上の方、佐世保市国民健康保険加入者は無料で受けることができます。

受診方法など詳しくは下記にお問い合わせください。

【お問い合わせ】 佐世保市役所健康づくり課

電話:0956-24-1111(内線5533)

3. 歯科健診

| 受けた日 | 受けた歯科医院 | 結果など |
|-------|---------|------|
| 年 月 日 | | |
| 年 月 日 | | |
| 年 月 日 | | |



かかりつけの歯科医院をもって、定期的に歯の状態をチェックしてもらいましょう。

4. 体力測定

| 測定した日 | 測定した場所 | 結果など |
|-------|--------|------|
| 年 月 日 | | |
| 年 月 日 | | |
| 年 月 日 | | |



いきいき百歳体操などを実施している団体で体力測定を取り入れているところがあります。

5. そのほか

健康のために定期的に受けているものがあれば記載しておきましょう(骨粗しょう症検診など)

| 受けた日 | 受けた内容 | 結果など |
|-------|-------|------|
| 年 月 日 | | |
| 年 月 日 | | |
| 年 月 日 | | |
| 年 月 日 | | |

【わたしの健康・生活習慣チェック】

記入日： 年 月 日

●日頃の血圧 / mmHg (高血圧の薬 有・無)

自宅で血圧を測る時のポイント～朝・夜の1日2回測りましょう～

<朝のポイント>

- ・起きて1時間以内に測る
- ・排尿後に測る
- ・朝食前に測る
- ・薬を飲む前に測る

<夜のポイント>

- ・就寝前に測る



●目標体重

・目標体重は、死亡率が低いと報告されているBMI(体格指数)をもとに下記の計算で算出することができます

身長(m)×身長(m)×22～25(BMI)=目標体重(kg)

・現在の体重が目標体重内であることが理想です

例) 身長160cm(1.6m)の人の場合 $1.6(m) \times 1.6(m) \times 22 \sim 25 = 56.3kg \sim 64kg$

m × m × 22～25 = kg ~ kg

現在の体重 _____ kg

●1日の食事回数 _____ 回

●1日の水分摂取量 合計 _____ ml 食事以外に1200mlくらい水分をとりましょう

<湯呑み1杯を150mlとした場合>

湯呑み1杯の水分を起床時、朝食、昼食、15時、夕食、入浴前、入浴後、就寝前と1日8回くらいにわけて飲むと、1200mlになります

●1日の排尿回数 _____ 回 (起床時～翌日起きるまで)

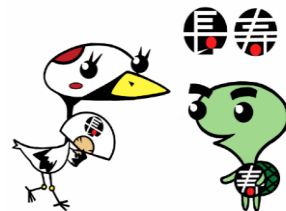
[日中 _____ 回 ・ 夜間 _____ 回 (利尿剤服用 有・無)]

●排便習慣 _____ 回 / _____ 日 (便秘薬服用 有・無)

●睡眠 _____ 時間 (睡眠薬服用 有・無)

●歯磨き 1日 _____ 回 (食前・食後・睡眠前)

『目標を達成するために・・・ 健康長寿を目指しましょう!!』



健康長寿を目指すためのポイントは、

“生活習慣病の予防・コントロール”と“フレイル予防”です

1. 生活習慣病とは？

生活習慣（食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなど）が原因で起こる病気の総称です。

高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満症などがあります。

特に、高血圧は佐世保市民にとっても多い病気です。

生活習慣病が進行すると、心疾患や脳卒中をひきおこしたり、腎臓病となり透析が必要となる方もいるため、予防やコントロールが大切です。

【血圧の数値の判断】

5ページで記載しているように、自宅で朝晩決まった時間に血圧を測定し、7日間の平均で判断します

以下の数値の場合、自覚症状がなくても医師の診断を受けましょう

上の数値 **135mmHg以上** または 下の数値 **85mmHg以上**

記録を忘れずに!



【高血圧予防の6か条】※治療中の方は、主治医の指示に従ってください

①塩分を控えましょう

1日の塩分摂取の目安
血圧が気になる人・・・6g未満
男性・・・7.5g未満
女性・・・6.5g未満

漬物や佃煮、干物、麺類の汁やスープ類には塩分が多く含まれます
加工食品にも塩分が多く含まれているものが多いので、覚えておきましょう

②バランスのよい食事を心がけましょう

野菜や果物に含まれているカリウムには、ナトリウム（塩分）の排泄を促し、血圧を下げる働きがありますので適量食べましょう

バターや高脂肪牛乳、レバーや脂身のついた肉、たらこ、生クリームやバターをたくさん使ったお菓子は控えるようにし、低脂肪乳を積極的にとりましょう

③肥満を解消しましょう

現在の体重が目標体重より多い人は、減量して目標体重に近づくことで血圧が下がります（※5ページに目標体重の計算式を掲載しています）

④適度に運動をしましょう

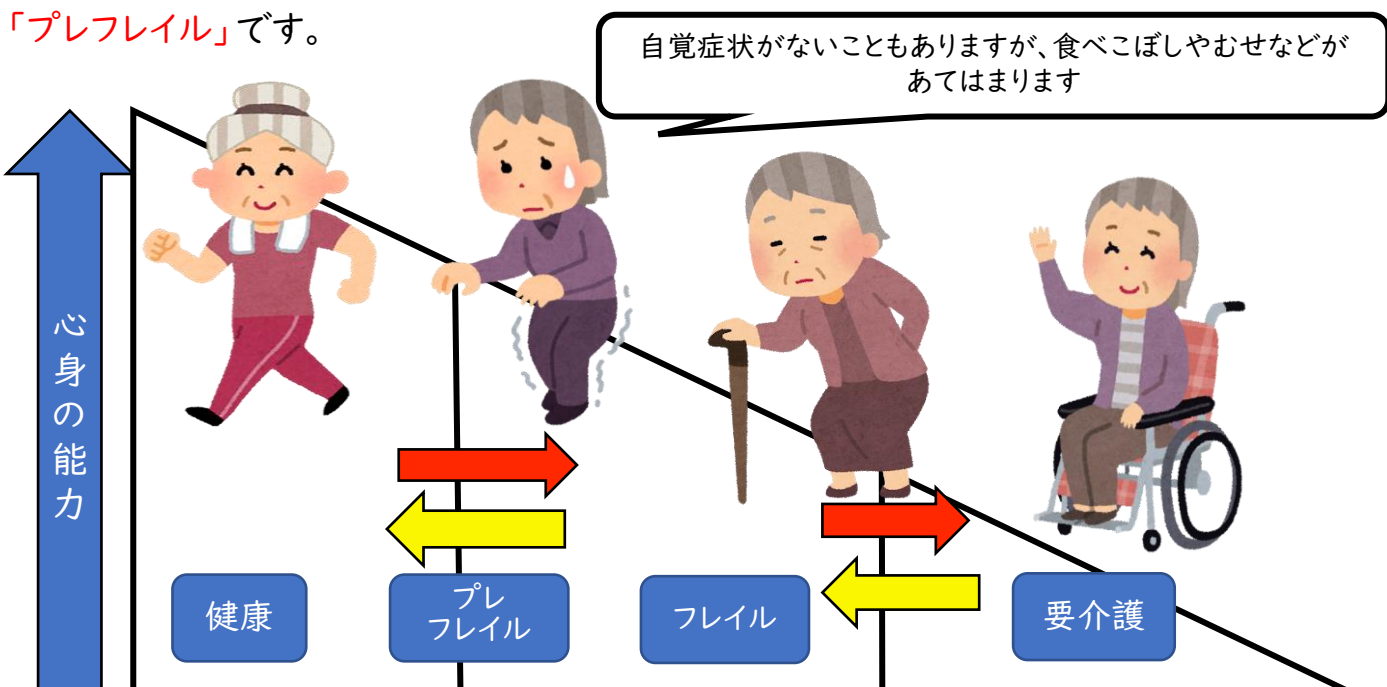
ウォーキングなどの有酸素運動は、長期間続けると、血圧を下げる作用があります

⑤お酒はほどほどに 飲酒量が多い人ほど、血圧は高くなります。週に2回は休肝日を

⑥禁煙をしましょう たばこは動脈硬化をすすめ、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくします

2. 「フレイル」ってなに？

なんだか疲れやすい、ちょっとやせたかも、外出するのがおっくうになった…などと感じることはありませんか？年齢を重ねるとともに心と体の活力が衰えた状態が「フレイル」です。また、日常生活は問題なく送れますが、心身のささいな衰えを感じ始める状態が「プレフレイル」です。



フレイルは健康な人よりも介護が必要になるリスクが高いといわれていますが、生活習慣を見直すことで進行を食い止め、健康な状態に引き戻すことができます！

まずは、なるべく早い段階で心と体の変化に気づくことが大切です！！

フレイルの多面性

フレイルは、足腰が弱くなって転びやすくなるなど身体的な変化だけではありません。フレイルは、「身体的」「精神・心理的」「社会的」な側面が複雑に影響しあっています。そのため、予防には総合的なアプローチが重要です。

例えば、社会とのつながりを大切にしたり、身体を元気に保つことで、認知機能の低下が抑えられるなど、健康な状態に戻ることが期待できます！



1. 身体的

1. 身体的

骨粗しょう症

サルコペニア(加齢により筋肉が減少した状態)など

2. 精神・心理的

意欲・判断力低下や認知機能低下

うつ など

3. 社会的

とじこもり・1人での食事・周囲との交流がないなど

2. 精神・
心理的

3. 社会的

フレイルチェックをしてみましょう

記入日： 年 月 日

| | | |
|----------------------------|--------|---------|
| 6か月間で2~3kgの体重減少がありましたか？ | はい(1点) | いいえ(0点) |
| 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？ | はい(1点) | いいえ(0点) |
| ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？ | はい(0点) | いいえ(1点) |
| 5分前のことが思い出せますか？ | はい(0点) | いいえ(1点) |
| (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしますか？ | はい(1点) | いいえ(0点) |

簡易フレイル・インデックス(Yamada M, et al, 2015より引用改変)

あなたの点数

点

| | |
|--------|------------------|
| 合計3~5点 | フレイルの可能性が高いです |
| 合計1~2点 | プレフレイルの可能性ががあります |
| 合計 0点 | まだまだ元気!健康です |

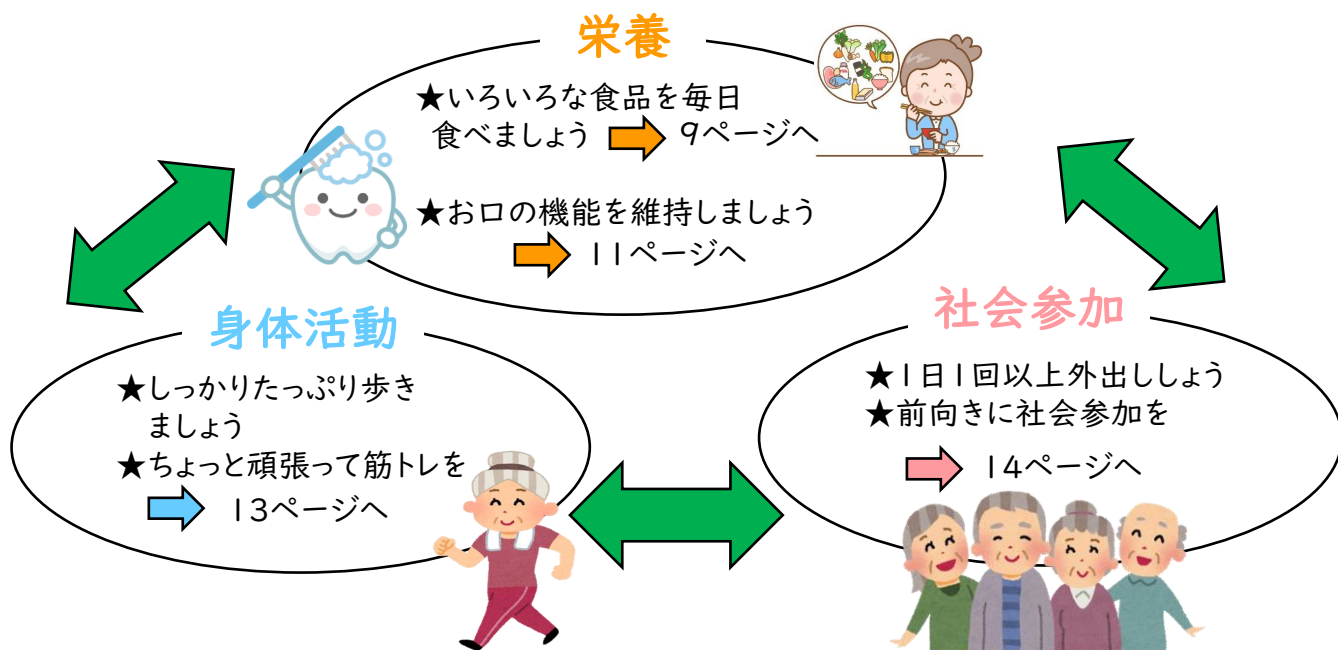


結果はどうでしたか？

フレイルでも生活習慣を改善すれば、十分に自立した状態を維持できます。運動や栄養などのポイントを解説していますので、できることから取り組んでみましょう♪

フレイルを予防して健康長寿を目指すためには

「**栄養(食・口腔機能)**」「**身体活動**」「**社会参加**」の3つの柱が重要です
 3つの柱は、お互いに影響し合っています
 3つの柱をうまく連動させて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です



栄養(食生活編)

低栄養に注意しましょう

健康のためには粗食がいいと思いませんか？

高齢期になると、あっさりしたものを好んで肉類などを敬遠しがちです。

高齢期には、食事量が減ったり、内容が偏ることたんぱく質とエネルギーが不足する「低栄養状態」に陥りやすくなります。

低栄養になると骨粗しょう症になり骨折しやすくなる、免疫が低下して風邪や病気にかかりやすくなる、運動能力が低下して転倒しやすくなるなど日常生活に大きな支障をきたします。

健康のためにはいろいろな食品を食べることが大切です。

【栄養状態の自己チェック】

記入日： 年 月 日

6か月間で体重が2~3kg減った

現在の体重が目標体重を下回っている(目標体重は5ページに掲載しています)

【食習慣のポイント】

① 1日3食食べて、欠食をしないようにしましょう

食事する時間を決めておきましょう

食欲がないときは食べられるものだけでも食べましょう



結果はどうでしたか？
チェックがついた人は
低栄養の可能性があり
ます。
これを機に食生活を見直して
みましょう♪

② 1日10品目をとるように心がけましょう

次のページでチェックをしましょう

1日でできる限り多くの食品に○がつくように心がけてみましょう

③ 肉・魚を1日2品、卵か豆腐を1日1品食べましょう

高齢者に不足しやすいたんぱく質が多く含まれています



特に、肉や魚に含まれる
動物性たんぱく質を
積極的にとりましょう

④ 牛乳やヨーグルトを1日コップ1杯とりましょう

カルシウムは骨の健康や筋肉量の維持のために重要です



⑤ 毎日、いろいろな野菜を食べましょう

野菜には体の機能維持に不可欠なビタミンやミネラルが多く含まれています

10品目群チェックシート

その日食べた食品に○(まる)をつけましょう



| | 1日目 (/) | 2日目 (/) | 3日目 (/) | 4日目 (/) | 5日目 (/) | 6日目 (/) | 7日目 (/) |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 肉  | | | | | | | |
| 卵  | | | | | | | |
| 牛乳  | | | | | | | |
| 油  | | | | | | | |
| 魚  | | | | | | | |
| 大豆  | | | | | | | |
| 緑黄色野菜  | | | | | | | |
| 芋  | | | | | | | |
| 果物  | | | | | | | |
| 海藻  | | | | | | | |
| ○(まる) の 合計 | | | | | | | |

熊谷修,他、日本公衆衛生雑誌、2003;50:1117-1124

1週間お疲れさまでした。
毎日たくさん○(まる)が付きましたか？
○がつかなかった食品は意識的に食べるように心がけてみましょう



栄養（口腔機能編）

オーラルフレイルをご存じですか？

オーラルフレイルとは、食べ物をかんだり、飲み込んだりする機能が低下したり、滑舌が悪くなったりするなど、“くち”に関連する機能が低下しつつある状態のことをさします。

また、食べこぼしやおせなど口周りのささいな衰えはプレフレイルの状態といえます。

放置すると、全身の衰えのきっかけになるので、口の“ささいな衰え”に早めに気づき、予防することがとても大切です。歯や口の機能が維持できている人ほど、生活機能が高いこともわかってきています。

【オーラルフレイルの自己チェック】

記入日： 年 月 日

| | | |
|------------------------------|--------|---------|
| 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった | はい(2点) | いいえ(0点) |
| お茶や汁物でおせることがある | はい(2点) | いいえ(0点) |
| 義歯を入れている | はい(2点) | いいえ(0点) |
| 口の渇きが気になる | はい(1点) | いいえ(0点) |
| 半年前と比べて、外出が少なくなった | はい(1点) | いいえ(0点) |
| さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる | はい(0点) | いいえ(1点) |
| 1日に2回以上、歯を磨く | はい(0点) | いいえ(1点) |
| 1年に1回以上、歯医者に行く | はい(0点) | いいえ(1点) |

東京大学高齢社会総合機構 田中友規、飯島勝矢作図より一部改変

あなたの点数

点

| | |
|--------|-------------------|
| 合計4点以上 | オーラルフレイルの危険性が高いです |
| 合計3点 | オーラルフレイルの危険性があります |
| 合計0~2点 | オーラルフレイルの危険性は低いです |

結果はどうでしたか？
12ページの予防のポイント
を参考に取組んでみましょう♪

【お口の機能を維持するために・・・】

★毎食後、的確に歯を磨きましょう

★かかりつけ歯科をもって、定期的に歯の状態をチェックしてもらいましょう

★しっかりかんで食べましょう

★よくしゃべって、たくさん笑いましょう



かめるお口を維持しましょう♪



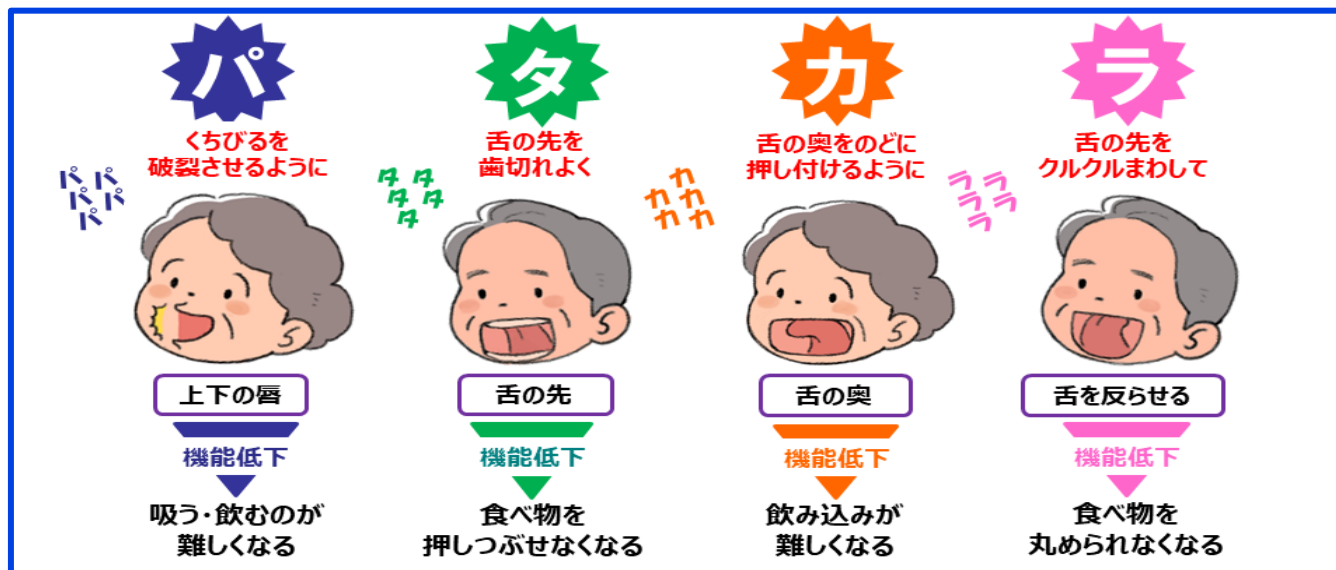
【オーラルフレイル予防のポイント】

①かむ力、飲み込む力を保ちましょう

かむこと、飲み込むことは全身状態にも関係します。問題がおこると食欲が低下して十分な栄養が摂れなくなることにもつながります。

かむ力、飲み込む力を保つには口の周りや首などをよく動かすことが大切です。

「パタカラ体操」などお口の体操が効果的です！



健康ひょうご21県民運動推進会議https://www.kenko-hyogo21.jp/health_knowledge/7591/ (参照2021-9-24)

②口の中の乾燥を予防しましょう

唾液は食べ物をまとめる・飲み込む、また口の粘膜を保護するために必要です。

加齢や服用している薬の影響などで唾液の量は減ったり出にくくなったりします。

そうすると、口の中の汚れが停滞しやすくなったり、口の乾燥が強くなると「飲み込みにくい」「話しにくい」などの問題がおきやすくなります。

唾液が出にくいと感じたら、「唾液腺マッサージ」が有効です！

公益社団法人日本歯科衛生士会https://www.jdha.or.jp/pdf/letter/eisei_38_2.pdf (参照2021-7-19)

唾液腺のマッサージ



じかせん
耳下腺

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。10回行います。



がくかせん
顎下腺

親指を顎の骨の内側のやわらかい部分に当て耳の下から顎の下まで指をずらして4箇所ぐらゐを順番に押します。5回ずつ行います。



ぜっかせん
舌下腺

両手の親指をそるえ顎の真下のやわらかい部分を上に向かってゆっくり押します。10回押します。

長崎県歯科医師会<http://www.nda.or.jp/wp-content/themes/nda/images/index/pdf/okuchi.pdf> (参照2021-9-14)

身体活動(運動)

運動で得られる効果

加齢とともに筋力は低下しますが、筋肉を意識的に使う運動を継続して行えば、筋力を維持・向上できます。それ以外にも、運動には内臓の働きを活性化させる、腸内環境を整える、ストレス解消になる、血流をよくするなどの効果もあります。

立つ、座る、歩くといった日常生活をいつまでもスムーズに行えるよう、また体の調子を整えるためにも積極的に体を動かしましょう。

【ウォーキングにチャレンジ】

日常生活の中で、最初に低下するのが歩行能力です。

これまで運動と無縁の生活を送っていた人は、今より多く歩くことから始めてみましょう。

目的地をきめたり、誰かに会いに行くなどの目的をもって歩くと長続きしやすくなります。

～ウォーキングの効果～

- 高血圧を改善する
- 骨粗しょう症を防ぐ
- 肥満を防ぐ
- 免疫力を高める
- 全身の血液循環が良くなる
- など



無理せず少しずつ距離を伸ばしましょう♪

【筋トレを取り入れましょう】

高齢になってからでも筋肉は使えば使うほど強化されます。

筋力がついてくると、活動範囲が広がって意欲も向上します。

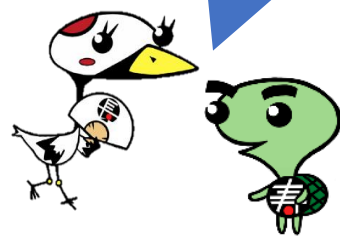
片足立ち 効果: バランス能力向上、転倒予防



- ① 片手を椅子などの支えに添えて立ちます
- ② 60秒間片足立ちになります

※佐世保介護予防体操(つるかめ体操)より

佐世保市では全身の筋肉を鍛えることができる“佐世保介護予防体操(つるかめ体操)”をつくりました!



※ 佐世保介護予防体操(つるかめ体操) 動画二次元コード

～佐世保介護予防体操(つるかめ体操)をご希望の方へ～

- ・佐世保市役所ホームページで動画を公開中
- ・DVDの貸し出し、ポスターの配布も行っています
- (お問い合わせは長寿社会課または地域包括支援センターへ)
- ※エンディングノート P25をご覧ください。

【地域でのいきいき百歳体操に参加してみましょう】

佐世保市では約300近い団体がいきいき百歳体操を取り入れた活動を行っています。

筋力アップや社会参加の一環として参加してみませんか?

詳しく知りたい方は、長寿社会課または地域包括支援センターへお問い合わせください♪

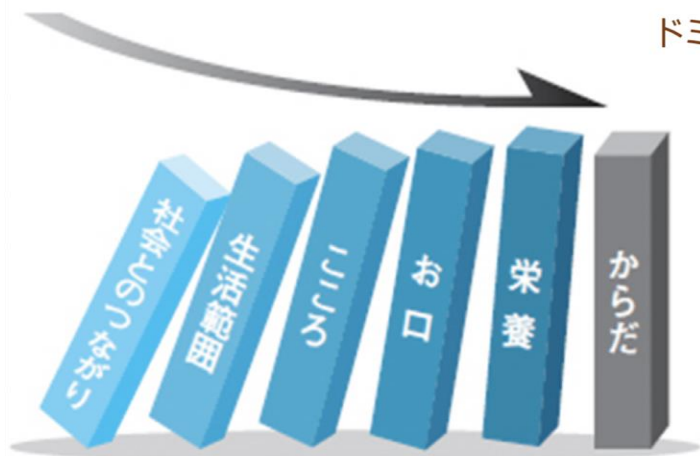
社会参加

社会とつながりをもちましょう

体が元気でも、外出頻度が減ったり、人との会話が少ない人などは将来的に身体的フレイルになる可能性が高いことがわかっています。下の図のように社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。

フレイルの予防には、「人とのつながり」がとても重要なのです。

ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です～

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 フレイル予防ハンドブック；日本歯科医師会 オーラルフレイル対応マニュアル 2019年版より引用)

【活動的な生活を送るために…】

① 1日1回は用事をつくって外出しましょう

外出の機会が減ると、心身の機能が低下してフレイルの悪循環に陥りやすくなります。

② 買い物、通院、散歩も「社会参加」

外出して歩いたり、誰かと話をしたりすることで、身体活動量が増えて心身の機能を使うことができます。

店員と会話をしたり、外の景色を楽しんだりするだけでも脳や体に刺激を与えます。

③ 地域の活動に参加しましょう

自分が住む地域に目を向け、つながりを持つことが大切です。

地域の集まりに参加することで、災害時や困ったときなど、自らのセーフティーネットにもつながります。

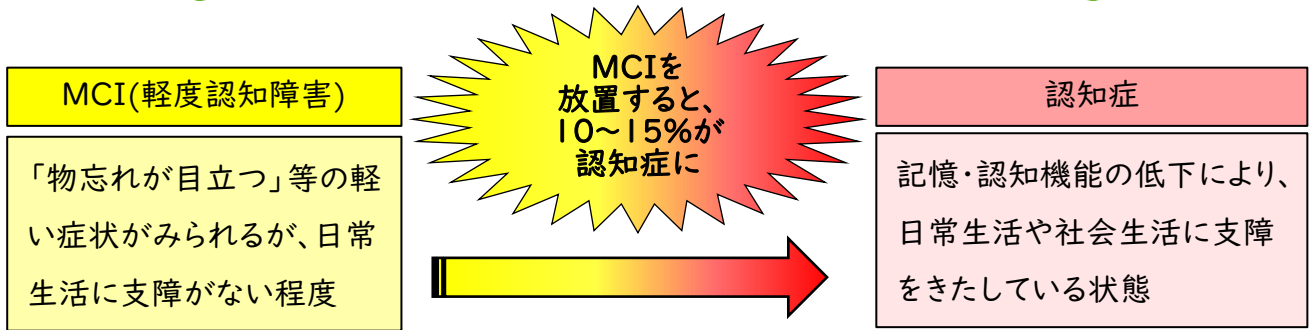
人と積極的に話すことが苦手な人は、部屋着と外出着を意識して着分けたり、SNSを通してコミュニケーションをとるなどできる範囲でやってみましょう♪



脳を元気に保ちましょう!

健康長寿を目指すためには、脳を元気に保つことも大切です。

認知症になると、元の状態に戻すことは難しいですが、認知症の一步手前のMCI(軽度認知障害)の段階であれば、生活習慣の改善によって、認知症への進行を食い止めたり、認知症の発症を遅らせたりする可能性があると言われています。



【認知症予防の12のポイント】

認知症を予防することは難しいといわれていましたが、最近では、定期的な運動習慣やバランスの良い食事、社会とのかかわりや精神的な活発さを保つことを意識した生活習慣は、認知機能の維持向上につながる可能性があると言われています。

①定期的な運動

脳の活性化には週2回以上、1回30分以上のウォーキングなどの有酸素運動を!

②禁煙

喫煙者は非喫煙者の1.5倍~2倍も認知機能が低下しやすいことがわかっています。

③健康的な食生活

健康的な食生活は脳の健康にも重要です。

1日400gの野菜・果物と、魚などの良質なたんぱく質をバランスよく食べましょう!

④節度ある飲酒

お酒はほどほどに。週2日は休肝日を。

1日の飲酒量は缶ビール500ml、日本酒1合、焼酎ぐいのみ1杯(70ml)が理想的です。

⑤体重のコントロール

中年期の肥満、高齢者のやせには要注意!!

5ページの目標体重と現在の体重を確認しましょう。

⑥血圧のコントロール

日頃から血圧を測る習慣をつけましょう。

135/85mmHg以上は要注意!!塩分の摂りすぎにも気をつけましょう。

⑦血糖のコントロール

高齢者の糖尿病は認知症のリスクを高めます！
血液検査項目のHbA1c、空腹時血糖の値などを確認しましょう。

⑧脂質のコントロール

血液検査項目のLDL(悪玉)コレステロール、中性脂肪の値を確認しましょう。
コレステロールの吸収を抑えてくれる食物繊維を積極的にとりましょう。

⑨心の健康の維持

うつ病で認知症のリスクは、ほぼ2倍になります。十分な休養と睡眠をとりましょう。

⑩聴力の維持

中年期以降の聴力低下で認知症のリスクも増加します。補聴器などを上手に使いましょう。

⑪知的活動への取り組み

考える、記憶する、判断するなどの知的活動が認知機能の低下を予防します。
脳トレやパズル、クイズなどのほか、新聞や本を読む、映画や音楽を楽しむなど日常生活の中に積極的に知的活動を取り入れましょう。

⑫社会活動への参加

孤独感や社会参加の減少は認知機能を低下させます。
友人や地域の人との交流を持ちましょう。

【そのほかにも・・・】

国立長寿医療研究センターが考案した脳と体を同時に鍛える「**コグニサイズ**」も有効といわれています。

「**コグニサイズ**」とは、加齢とともに低下する記憶などの認知機能を効果的に維持・向上させることを目的とした運動プログラムです。

脳を使った認知課題 (コグニション) + 体を使った運動課題 (エクササイズ)

例) 認知課題の「しりとり」をしながら、
運動課題の「ウォーキング」をする など

生活の中で取り入れてみましょう♪



※WHOガイドライン 認知機能低下および認知症のリスク低減

お薬の管理について

高齢者は、複数の病気を治療していることが多く、薬の種類や量が多くなるため、管理が複雑になってきます。また、加齢とともに目が見えにくくなったり、手指の細かな動作が行いにくくなってきます。そのため、薬の飲み忘れや飲み間違いをしてしまったり、包装された薬を取り出せず飲めないこともあります。

本人や家族、医療スタッフなどでその人に適したお薬の選択と管理の方法を見つけていくことが大切です。

【薬の飲み忘れ、飲み間違いを防ぐために…】

①処方内容の見直しをしましょう

多くの薬が処方されて管理できていない場合があります。

そのような場合には、お薬手帳など薬の内容がわかるものを持参し、医師や薬剤師などに薬を減らすことができないか相談してみましょう。

また、定期的に体調や薬を飲むことができているかなどの状況により、処方を見直してもらうことも大切です。

②道具を活用しましょう

薬の管理に役立つ「お薬管理箱」や「お薬カレンダー」などを使うことで、飲み間違いを防ぐことができます。



「お薬管理箱」



「お薬カレンダー」

③かかりつけ薬局とお薬手帳を持ちましょう

かかりつけ薬局は、複数の医療機関で発行された処方箋を持ち込めば、処方[※]を合わせて一包装してくれま

す。また、複数の医療機関の処方を確認して飲み合わせが悪くないかなどチェックしてくれます。

そのため、病院や薬局で薬をもらう場合は「お薬手帳」を持参しましょう。

※一包装とは、数種類の薬を、服薬時間毎にまとめて一袋にすることです。



「お薬手帳」

④薬の管理を手伝ってもらいましょう

家族にお願いをするか、介護保険サービスを利用している方は、担当のケアマネジャーに相談をしてみましょう。



まずはかかりつけの薬局を持ちましょう!

わたしの取り組み

目標達成のために自宅で介護予防に取り組んだことや地域の活動に参加したことなど、その日頑張ったこと(ひとこと)を記載しましょう

| | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 01 月 日 | 02 月 日 | 03 月 日 | 04 月 日 | 05 月 日 |
| 06 月 日 | 07 月 日 | 08 月 日 | 09 月 日 | 10 月 日 |
| 11 月 日 | 12 月 日 | 13 月 日 | 14 月 日 | 15 月 日 |
| 16 月 日 | 17 月 日 | 18 月 日 | 19 月 日 | 20 月 日 |
| 21 月 日 | 22 月 日 | 23 月 日 | 24 月 日 | 25 月 日 |
| 26 月 日 | 27 月 日 | 28 月 日 | 29 月 日 | 30 月 日 |

わたしの取り組み

目標達成のために自宅で介護予防に取り組んだことや地域の活動に参加したことなど、その日頑張ったこと(ひとこと)を記載しましょう

| | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 31 月 日 | 32 月 日 | 33 月 日 | 34 月 日 | 35 月 日 |
| 36 月 日 | 37 月 日 | 38 月 日 | 39 月 日 | 40 月 日 |
| 41 月 日 | 42 月 日 | 43 月 日 | 44 月 日 | 45 月 日 |
| 46 月 日 | 47 月 日 | 48 月 日 | 49 月 日 | 50 月 日 |
| 51 月 日 | 52 月 日 | 53 月 日 | 54 月 日 | 55 月 日 |
| 56 月 日 | 57 月 日 | 58 月 日 | 59 月 日 | 60 月 日 |