※ご自由にお持ち帰りください

令和3年度版

元気高齢者のための健康長寿ガイドブック

特集
フレイルを予防しよう！（運動編）

新型コロナウイルス等感染症の拡大防止

咳エチケットや手洗い、人ごみの多いところはできるだけ避けるなど、感染予防にご注意ください。新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

大阪府後期高齢者医療広域連合

もくじ

新型コロナ	
●新型コロナウイルスを含む感染症を予防しよう	1
〈特集〉フレイルを予防しよう（運動編）	
●今の元気を、ずっと維持していこう!!	2
●フレイルってなに？	3
●運動をしてよく動くからだに	6
疾病予防	
●高齢期になりやすい病気に気をつけよう	9
●血管の老化による病気を防ぐために	10
健康診査	
●後期高齢者医療の健康診査を実施しています	11
●人間ドック費用助成事業を実施しています	13
●後期高齢者医療の歯科健康診査を実施しています	14
健康づくり	
●お口の中を健康にして全身の健康度をアップしよう	15
●禁煙で心も身体も元気に！	18
●バランスのよい食事で健康に！	19
●ぐっすり眠ってさわやかな毎日を！	22
●ストレスとうまくつきあい元気な毎日を	24
●うつに気をつけましょう	26
認知症予防	
●早期発見で怖くない　認知症を予防しよう	28
相談先	
●皆さんの総合相談窓口　地域包括支援センター	31
●身近な医師・歯科医師を持っておこう	32
その他	
●上手に医療費を節約	33
●柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージのかかり方	34
●交通事故にあったとき	35
●救急安心センターおおさか	35
●高齢者を狙った詐欺の防止	36
●大阪府のおトクな健康アプリ　アスマイル	37

新型コロナウイルスを含む感染症を予防しよう

高齢者や喫煙者、糖尿病や心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また、感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に ▶ 爪は短く切っておきましょう
時計や指輪は外しておきましょう

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのばすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗いします。

6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

3つの咳エチケット

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う

袖で鼻を覆う

正しいマスクの着用

鼻と口の両方を確実に覆う

ゴムひもを耳にかける

隙間がないよう鼻まで覆う

（厚生労働省　ホームページより引用）

【大阪府】新型コロナウイルス感染症の発生に伴う電話相談窓口

【相談窓口】　専用電話番号　06-6944-8197
ファクシミリ　06-6944-7579
※番号にお間違えのないようご確認をお願いいたします。

【相談受付時間】 午前9時から午後6時まで（土曜・日曜・祝日も対応）　令和3年3月現在

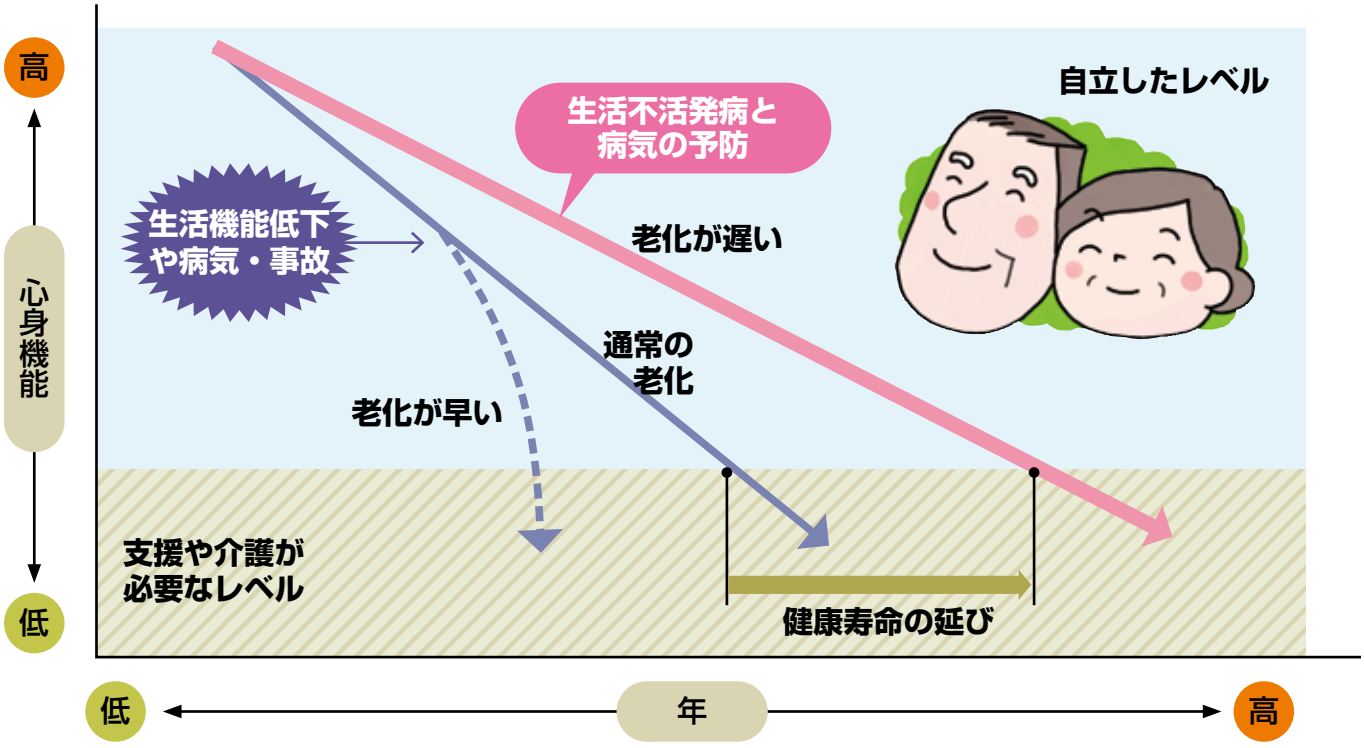
今の元気を、ずっと維持していこう!!

健康寿命を延ばして、不健康寿命を短くしよう

現在、日本人の平均寿命は男性が80歳、女性が87歳と、世界トップクラスの長寿国となっています。また、65歳以上の高齢者は全人口の25%を超えており、その割合は今後急速に伸びていくことが予測されています。

「長生きするなら元気でいきいきと暮らしたい」「元気なうちは自分の力を何かに役立てたい」、そう思っている人も多いことでしょう。

いつまでも元気に自立して暮らすためには、健康寿命（心身共に自立し健康的に生活できる期間）を延ばし、日常生活に制限のある「不健康な期間」を短くすることが大切です。現在、男性は9年、女性は12年程度、「不健康な期間」があると考えられています。この期間をいかに短くするか。そのために、私たちが知っておきたいこと、できることをこれからご紹介していきます。



※辻一郎著『のばそう健康寿命』をもとに改変

	男性	女性
平均寿命（平成28年）	80.98歳	87.14歳
健康寿命（平成28年）	72.14歳	74.79歳
不健康な期間（平均寿命－健康寿命）	8.84歳	12.35歳

女性は平均寿命が長く、男性より筋骨格系の老化が著しいため、女性のほうが不健康な期間が長い

※「厚生労働科学研究班」による

特集 フレイルを予防しよう（運動編）

フレイルってなに？

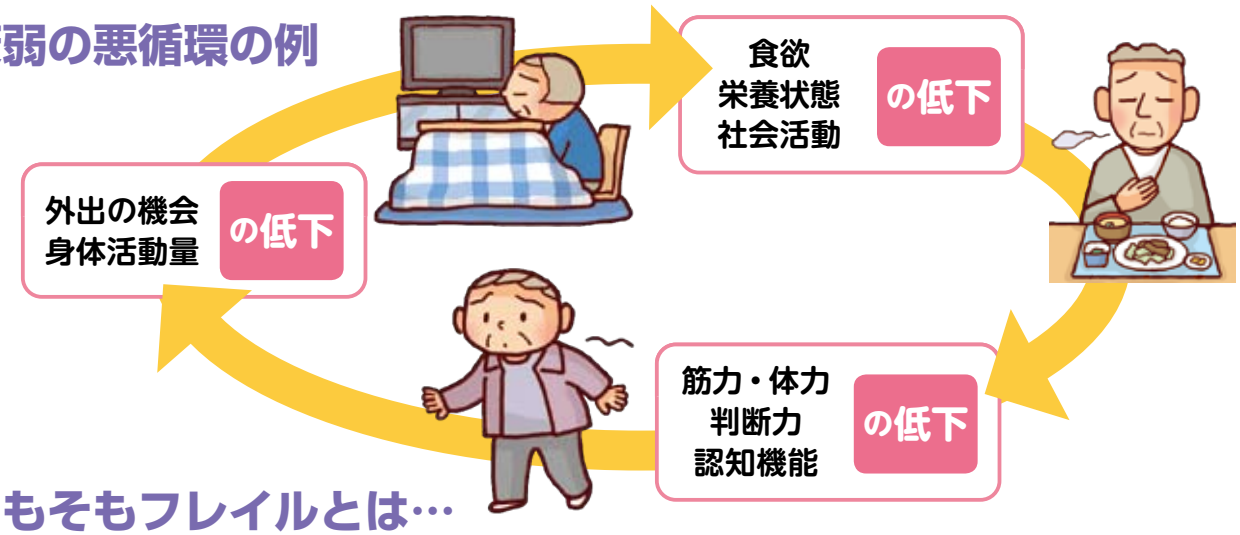
加齢により気力・体力など心身の活力が低下

加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。健康と障害（要介護状態）の間のような状態で、放置すると、健康や生活機能を損なうおそれがあります。

P4のフレイルチェックの5つの項目のうち、あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まるため注意が必要です。

フレイルはこのように進んでいきます

衰弱の悪循環の例



そもそもフレイルとは…

フレイルとは、**健康な状態**と**要介護状態**の**中間地点**といわれています。

フレイルは、単に身体的に弱った状態だけを指すのではなく、心の状態（うつ等）や認知機能の低下、閉じこもりなど社会性の低下なども指します。

しかし、適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期です。

フレイルの原因となるサルコペニア

フレイルの原因となりやすいのが高齢期特有の筋肉の減少（サルコペニア）です。サルコペニアとは、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態のことをいいますが、加齢に伴い、筋肉に刺激を与えないとどんどん筋力は衰え、結果として動くのがおっくうになったり食欲が落ちて、フレイルを招きやすくなります。

フレイルもサルコペニアも毎日積極的に体を動かすこととしっかり栄養をとることで予防･改善できます。そのためには楽しみをつくって、毎日活動的に過ごすことが大切です。心と体にたくさん刺激を与え、よい循環をつくりましょう。（サルコペニアチェックはP4）

自分のいまの状態を知ろう

あなたのフレイル危険度は？

フレイルチェック

❶半年で体重が2～3kg減った

❷疲れやすくなった

❸筋力（握力）が低下した

❹歩くのが遅くなった

❺身体の活動量が減った

●1～2 項目あてはまる人 → プレフレイル（フレイルの前段階）
●3 項目以上あてはまる人 → フレイルの疑いあり

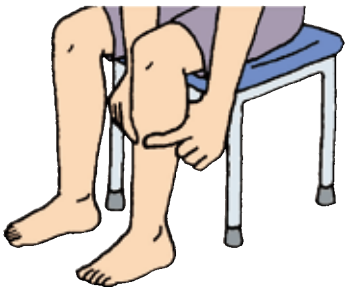
※J-CHS基準を参考に作成

あなたのサルコペニア危険度は？

サルコペニアチェック（指わっかテスト）

●両手の人差し指と親指でわっかをつくります。

●ふくらはぎ（ひざから足首までの部分）のもっとも太い部分を囲みます。



太くてつかめない	ぴったり囲める	囲めてスペースができる
心配なし	要注意	サルコペニアの兆候あり

※東京大学高齢社会総合研究機構（2015）より

からだを動かす機会が減っていませんか？

外出の自粛などがフレイルの危険を高めています！

不要不急の外出などが制限されるなか、知らず知らず生活が不活発になってフレイルにおちいる高齢者の方が増えています。フレイルを予防するためには、意識して毎日、活動する機会を増やすことが大切です。

不活発な生活の例

- ずっと家にこもっているため、人と話す機会が減った
- テレビばかり見て1日のほとんどを座っている
- 買い物の機会が減り、似たようなものばかり食べている
- 生活リズムが乱れ、食事を抜かしてしまうこともある

生活が不活発になっていませんか？

フレイルの予防のためには「身体活動(運動)」「社会参加」「栄養」が３本柱といわれていますが、コロナ禍で自粛生活が続くにつれて、生活が不活発になり、3つのどれもが減りがちです。

生活が不活発になると、心身の機能が衰えてしまい、フレイルが進んでしまいます。積極的に体を動かしたり、人と交流したりすることで、脳や体に刺激を与え、心に潤いを持たせましょう。

新型コロナウイルスを含む感染症予防と生活の両立をどうするか　～生活が不活発にならないような工夫が大切～

高齢の方は持病を複数持っていることが多く、新型コロナウイルスを含む感染症には十分注意する必要があります。しかし、感染をおそれて家に閉じこもってしまい、フレイルが進行してしまったら、今度は寝たきりなどの介護が必要な状態になる危険があります。

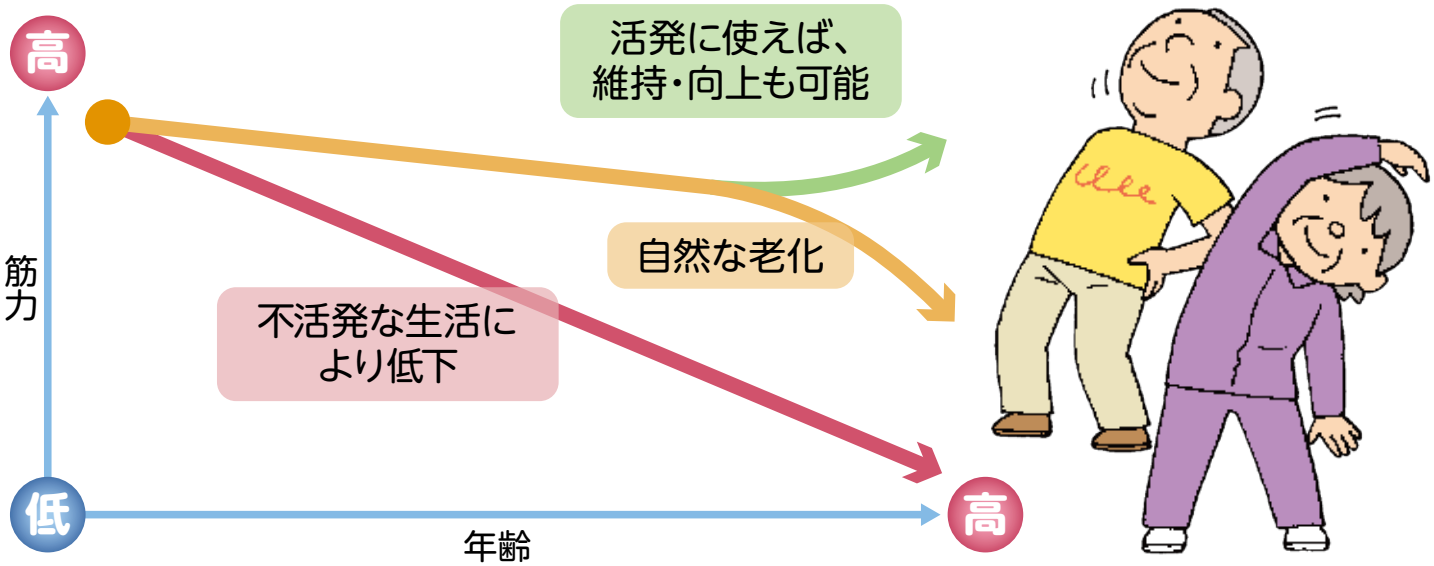
詳しくは次のページから紹介しますが、毎日少しでも体を動かしたり運動の機会を作る、電話など工夫して人との交流を持つなど、生活を活発にしようとすることが重要です。

運動をしてよく動くからだに

フレイルを防ぐためには「動く」ことが大切

たとえ高齢でも、積極的にからだを動かすことで、筋力を維持・向上できることがわかっています。フレイルを予防するためには、まず足腰の筋力を維持して「動ける」からだでいること、そのためにできるだけ「動く」ことが大切です。また運動は、認知症予防の効果が高いことがわかっています。

●加齢にともなう筋力の変化



足腰の筋力維持のためにはウオーキングと筋トレの両方を

高齢期にからだを動かす筋力を維持するためには、からだを動かして運動器（脚・腰の筋肉や関節・骨）に適度な負荷を与える必要があります。

そのための運動として、ウオーキングや水泳などの有酸素運動のほか、「歩く」「立つ」「座る」などの日常生活に必要な動作の基本となる「足腰の筋肉」をきたえる筋力トレーニング（筋トレ）が重要です。

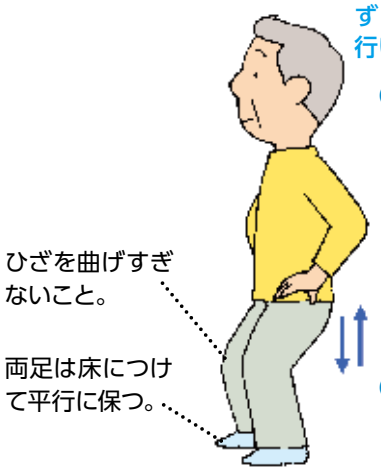
自分にあったペースで、これらの運動を習慣にして続けていきましょう。

足腰をきたえる「筋トレ」のポイント

★ひざや足腰に痛みなどがある人は、無理せず整形外科医師などに相談しましょう。

スクワット

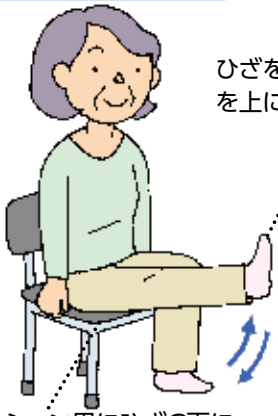
※それぞれ目安は各10回、1日2～3セット程度ですが、無理せず自分にあった回数で行いましょう。



❶背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。

❷もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざの伸展



❶いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。

❷もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざの屈曲

❶ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。

❷もとの位置までゆっくりと戻す。

脚の横上げ

❶両脚の間隔を少しあけてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。

❷ゆっくりと脚を横に 15 ～ 30cm ほど上げ、その姿勢を保つ。

❸もとの位置までゆっくりと戻す。

つま先立ち

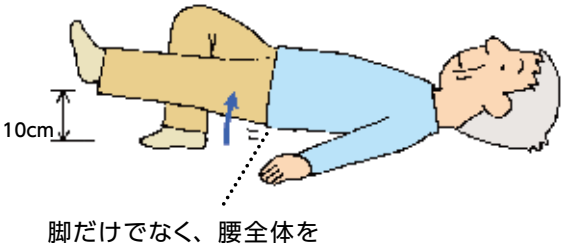
❶いすやテーブルに手を添えて、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。

❷ゆっくりとかかとを下ろす。

お尻上げ

❶床に寝て片脚を伸ばす。

❷床から 10cm くらい脚が上がるように、腰を浮かす。



出典:東京都健康長寿医療センター研究所　第75回老年学公開講座抄録集(一部改変)

「からだを動かす」+「人と交流する」でフレイルを予防しよう

自宅などで、工夫してからだを動かしましょう

からだを動かす時間を増やしましょう

座ってばかりだと、足腰の筋肉が衰えるだけでなく、関節も固くなってきます。積極的に家事や片付け、掃除などをしてからだを動かしましょう。

筋肉を鍛え、動く機能を守りましょう

足腰の筋肉を鍛えたり、関節を柔らかく保つことは、立つ、歩くなどの動く機能を守ります。ちょっとでいいので筋トレ（7ページ参照）や柔軟体操などを毎日行いましょう。

外出してからだを動かす機会をもちましょう

天気がよければ、買い物や散歩など、外出してからだを動かしましょう。人混みを避ければ感染の機会はありません。

工夫して人との交流を保ち、支え合いましょう

意識して交流の機会を持ちましょう

コロナ禍の中、外出しにくい状況であることから、人との交流が減りがちですが、このようなときこそ人とのつながりが心の安定につながります。

- 直接会えなくても、電話やメールで頻繁に交流する。
- 身近な人とのちょっとしたあいさつや会話も大切です。

買い物などお互いに支援し合ったり、支え合いましょう

食品や生活用品の購入や病院への移動など、困っていることは積極的に周囲に支援を求めましょう。互いに支え合うことがいま求められています。

- いま必要がなくても助けを求めやすい相手をあらかじめ考えておきましょう。
- 公的な支援の受け方や、新型コロナに関する情報などのやり取りも互いの支援になります。

高齢期になりやすい病気に気をつけよう

高齢期ならではの病気の現れ方に注意が必要

高齢期になると、年齢や個人差もありますが、若いころに比べて心身機能や免疫機能が低下するために、病気にかかりやすくなります。高齢期の病気には以下のような特徴があります。

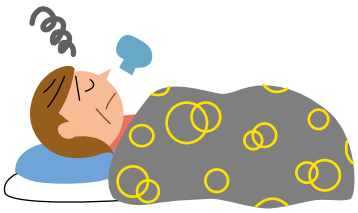
変調に気づいたら早めにかかりつけ医に受診しましょう。また、症状を自覚しにくいので、年に一度は健康診断を受けて、健康を維持していくことが大切です。

はっきりとした症状が出ない

症状が現れにくかったり、型どおりに現れないことがあるため、自分で気づかないことがあります。

長期化しやすい

若いころと比べて回復力が低下しているため、病気が長期化しやすくなります。

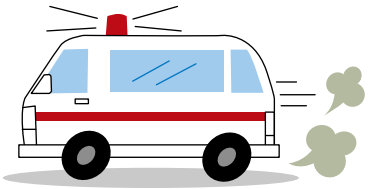


合併症を引き起こしやすい

ひとつの病気が他の病気にも影響したり、いろいろな合併症を招くことがあります。

急変しやすい

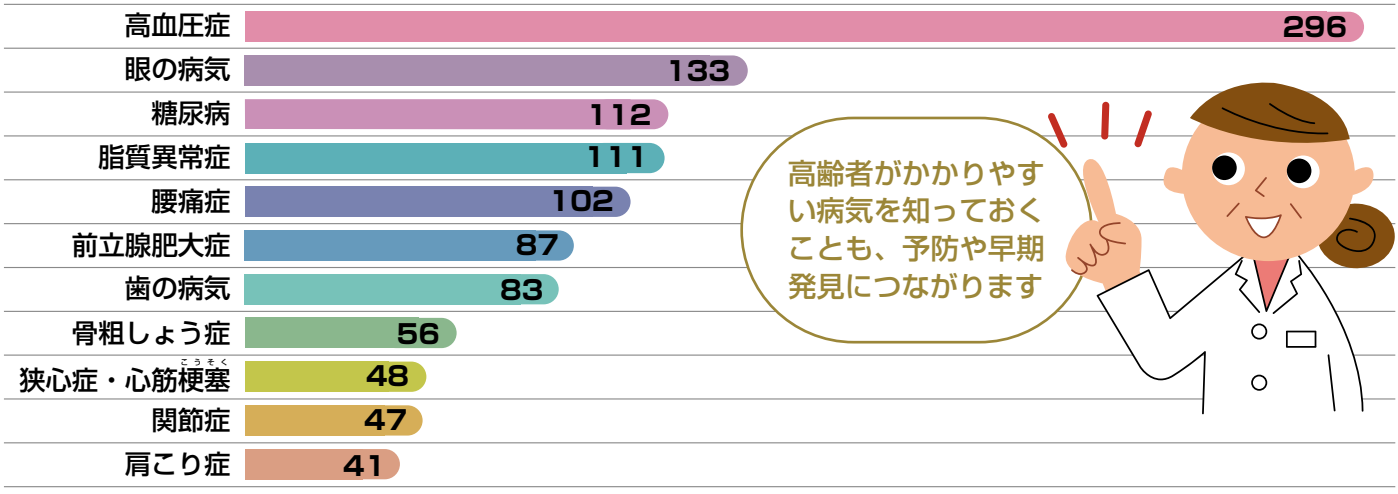
はっきりとした症状が現れていなくても、急に重篤な状態になる場合があります。



上位 10 位でみる　高齢者(65 歳以上)に多い病気とは？

傷病別通院者率（人口千対・複数回答）

※令和元年国民生活基礎調査をもとに作成



血管の老化による病気を防ぐために

加齢とともに血管の老化である動脈硬化が進みますが、動脈硬化はさまざまな病気を招き、寝たきりなどの要介護状態や死亡の原因となります。

動脈硬化を進める生活要因など
肥満・体重増加、喫煙、運動不足、睡眠不足　など

血管が傷つく原因が重なっていく

血管を傷つける要因など
高血圧、高血糖、脂質異常　など

血管が少しずつ傷ついていく

血管に異常が起きているときの指標
尿たんぱく、眼底の異常、心電図の異常　など

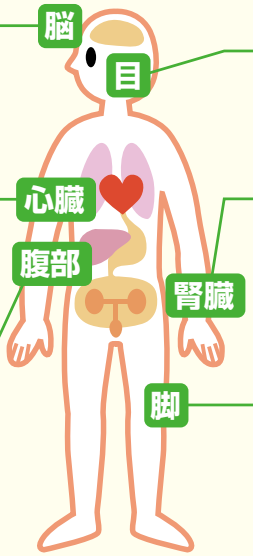
血管が傷ついて障害が起こっていく

動脈硬化がさらに進み、血管に大きな異常が起きると…

脳卒中
血管が詰まって、その先の脳細胞が死滅する脳梗塞と、血管が破れて、その先の脳細胞が死滅する脳出血が代表的です。

心臓病
心臓の冠動脈の内側が細くなり、血流が悪くなった状態である狭心症と、心臓の冠動脈が詰まり、心臓への血液がストップして、心臓の筋肉（心筋）が死ぬ心筋梗塞が代表的です。

大動脈解離
太い動脈の層構造に裂け目が生じ、血流により激しい痛みと共に層が裂けていきます。そのために臓器が失血し、死に至る危険があります。



眼底出血
高血糖などで網膜の血管が傷つき、出血したのが眼底出血です。失明の原因となります。

腎硬化症
高血糖などで腎臓の細い血管が傷つき、ろ過機能が低下した状態です。進行すると腎機能が著しく低下した腎不全となり、人工透析が必要になります。

閉塞性動脈硬化症
脚の動脈硬化が進み、血液の循環がうまくいかなくなった状態です。進行すると、足先などが壊死する場合があります。

血管の老化にブレーキをかけよう！

血管の老化には生活習慣が影響しますが、厳しい食事制限やトレーニングは必要ありません。大切なのは、小さな工夫を長く続けることです。今の生活習慣をより良い習慣に一歩だけ近づけるため、どんな工夫ができますか？『できるだけこまめに体を動かす』『すきまの時間を見つけて体操する』これも立派な工夫です。

血管の老化は自覚症状がなくてもすすみます。
健診で自分の状態を把握し、生活習慣を工夫して、血管病を防ぎましょう！！

後期高齢者医療の健康診査を実施しています

大阪府後期高齢者医療広域連合では、健康診査を実施しています。糖尿病や高血圧症等の生活習慣病に加え、加齢に伴う心身の衰え（フレイル）等のチェックをしますので、現在生活習慣病で通院されている方も積極的に受診してください。

受診券を受け取られたとき～翌年３月までの１年度中に１回 **無料** で受診できます。

※6ヵ月以上継続して入院中の方、特別養護老人ホーム等の施設に入所または入居している方は健康診査の対象外です。

受診時のご注意　新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、必ず、事前に受診希望の医療機関へ、実施状況を含めてお問い合わせください。

受診の仕方

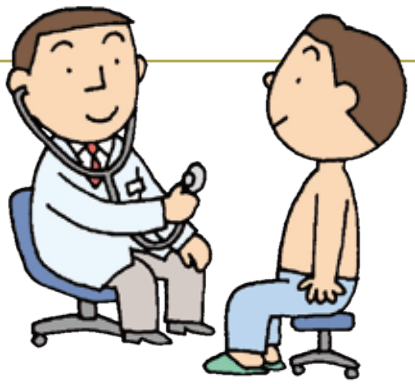
1. 年度の初め（４月下旬）に「受診券」を送付します。
2. 「受診券」に同封されている大阪府内の医療機関リストなどを参考に、健康診査を受診できるご希望の健診実施機関へ、事前にお問い合わせください。
3. 受診の際は、『受診券』と『後期高齢者医療被保険者証』を提示してください。
4. 健診を受けた後、健診実施機関から本人に健診結果が通知されます。大切に保管し健康管理にお役立てください。

実施登録医療機関

受診券を失くされたときは…

後期高齢者医療広域連合（06-4790-2031）またはお住まいの市区町村担当窓口（後期高齢者医療担当）にご連絡いただきましたら、再発行いたします。

健診項目



基本的な項目

●質問票	フレイルに関する質問
●理学的検査	身体診察
●身体計測	身長、体重、BMI
●血圧測定	
●検尿	尿糖、尿蛋白
●血液検査	
○脂質検査	中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール※
○血糖検査	血糖値、ヘモグロビン A1c
○肝機能検査	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)
○腎機能検査	血清クレアチニン、eGFR、血清尿酸

詳細な健診の項目

健康診査を実施した医師が必要と認めた場合に実施されます

●心電図　●眼底検査　●貧血検査　赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値

※ LDL コレステロールは一定の条件の場合、Non-HDL コレステロールの測定に代わることがあります。

健診後に自分の数値と照らし合わせてみましょう

健康上、気をつけていくべき点は年齢によって異なっており、健診数値も見るべきポイントが変わります。中年期は、生活習慣病予防が大事ですが、高齢期は、それ以上に生活不活発病に気をつけなければならず、栄養不足になっていないかなどに注目する必要があります。

	検査項目	検査の目的・考え方	基準値	あなたの健診数値
身体	BMI	身長と体重を測定し、BMI を計算して肥満とやせを判定します。急に体重や食事の量が減った方は栄養不足になっている可能性があります。 BMI＝体重(kg)÷ 身長(m)÷ 身長(m) 適正体重＝身長(m)× 身長(m)×22	21.5～24.9※	
血圧	収縮期血圧(mmHg)	「収縮期血圧」は心臓から血液が送り出されるときの血圧で、「拡張期血圧」は血液が心臓に戻るときの血圧です。高血圧の状態が続くと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす要因になります。	129 以下	mmHg
	拡張期血圧(mmHg)		84 以下	mmHg
血中脂質	中性脂肪(mg/dL)	動脈硬化の進行の指標となります。中性脂肪はおもにエネルギーとして利用され、余りは蓄積され、多すぎると動脈硬化を促進し、LDL コレステロールを増やします。	149 以下	mg/dL
	LDL コレステロール(mg/dL)		119 以下	mg/dL
	HDL コレステロール(mg/dL)	HDLコレステロールは、動脈硬化を予防する働きがあります。	40 以上	mg/dL
血糖	血糖値(mg/dL)	血糖(血液中に含まれるブドウ糖)の量を調べる検査です。糖尿病の発見の手がかりになります。	99 以下	mg/dL
	ヘモグロビンA1c(%)		5.5 以下	%
	尿糖		(－)	
肝機能	AST(GOT)(IU/L)	AST は心筋や骨格筋の細胞に多く含まれ、この数値が高いと心臓や筋肉などの臓器の異常や障害が疑われます。ALT のほとんどは肝細胞に含まれ、この数値が高いと肝臓障害が疑われます。	30 以下	IU/L
	ALT(GPT)(IU/L)		30 以下	IU/L
	γ-GT(γ-GTP)(IU/L)	肝臓や胆道に障害があると数値が高くなるので、肝臓障害の発見の手がかりとなります。アルコール常飲者では数値が高くなることから、アルコール性肝炎発見の指標ともなります。	50 以下	IU/L
腎機能	尿たん白	(＋) 以上は、腎臓の病気が疑われます。	(－)または(±)	
	e-GFR(血清クレアチニンより算出)	値が低い場合、腎臓の病気が疑われます。	60 以上	mL/min/1.73 ㎡
	血清尿酸	値が高い場合、痛風や腎臓の病気が疑われます。	7.0 以下	

○基準値は、健診機関や検査方法によって若干異なる場合があります。
○基準値は、変更になる場合があります。
○健康診査を機会にかかりつけの医師を持ち、日常の健康管理に努めましょう。

※この表は、厚生労働省保険局「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」を基に作成しております。なお、厚生労働省健康局「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、65歳以上の人のBMIについて、目標値を21.5～24.9としています。

人間ドック費用助成事業を実施しています

大阪府後期高齢者医療広域連合では、被保険者を対象に人間ドック受診にかかる費用の一部を助成する事業を実施しています。毎年4月～翌年3月までの1年度中に1回の受診について助成を受けることができます。

なお、人間ドックを受診された方は、健康診査を受ける必要はありません。

また、人間ドック費用助成の申請期間は、受診日翌日より2年以内となっております。人間ドック受診後、すみやかに申請していただきますようお願いいたします。

助成金額

２６，０００円を上限に支給します。

受診時のご注意

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、必ず、事前に受診希望の医療機関へ、実施状況を含めてお問い合わせください。

助成の流れ

1. 人間ドックを受診し、いったん費用全額を自己負担していただきます。
2. お住まいの市区町村担当窓口（後期高齢者医療担当）に費用助成を申請してください。
3. 申請内容を審査のうえ、申請書で指定された口座に助成金を振り込みます。

申請に必要となるもの

1. 受診された人間ドックの「領収書」
2. 検査結果通知書一式（コピー可）
3. 被保険者証
4. 口座情報のわかるもの
5. 印かん

検査項目

下記にかかげる検査項目（※）に準じて受診してください。

※公益社団法人日本人間ドック学会が掲げる一日ドック基本検査項目表における「必須項目」

検査区分	項目
身体計測	身長、体重、肥満度、BMI、腹囲
生理	血圧、心電図、心拍数、眼底、眼圧、視力、聴力、呼吸機能
X線・超音波	胸部X線（または胸部CT）、上部消化管X線（または内視鏡）、腹部超音波（または腹部CT）
生化学	総蛋白、アルブミン、クレアチニン、eGFR、尿酸、TC、HDL-C、LDL-C、Non-HDL-C、中性脂肪、総ビリルビン、AST、ALT、γ-GT、ALP、空腹時血糖、HbA1c
血液学	赤血球、白血球、血色素、ヘマトクリット、血小板数、MCV、MCH、MCHC
血清学	ＣＲＰ、（血液型、HBs抗原）
尿	蛋白、尿糖、潜血、（沈渣）
その他	便潜血、医療面接・医師診察・結果説明・保健指導

（注１）脳ドック、ＰＥＴ（総合がん検診）および各種がん検診、追加検査等の費用は、助成の対象となりません。
（注２）受診項目が複数欠けているもの、上記の検査項目とかけ離れたものは、助成できない場合があります。

後期高齢者医療の歯科健康診査を実施しています

大阪府後期高齢者医療広域連合では、歯科健康診査を実施しています。

お口を健康に保つことは、カラダの健康を維持することにつながります。高齢になると、むせたり、のどにつかえたりすることが多くなり、飲み込みが悪くなって、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。

この歯科健診は、「歯」だけでなく「お口の機能」を含めてチェックをしますので、義歯（入れ歯）を使用中の方も、積極的に受診してください。

毎年4月～翌年3月までの1年度中に1回 **無料** で受診できます。

※6ヵ月以上継続して入院中の方、特別養護老人ホーム等の施設に入所または入居している方は歯科健康診査の対象外です。

受診時のご注意	新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、必ず、事前に受診希望の歯科医院へ、実施状況を含めてお問い合わせください。

受診の仕方

1. 年度の初め（4月下旬）に「歯科健康診査のご案内」を送付します。
2. 「歯科健康診査のご案内」に同封されている大阪府内の歯科医院リストなどを参考に、歯科健康診査を受診できるご希望の歯科医院へ、事前にお問い合わせください。
3. 受診の際は、『後期高齢者医療被保険者証』を提示して受診してください。（受診券はありません）
4. 歯科健康診査を受けた後、歯科医院から本人に健診結果が通知されます。大切に保管し健康管理にお役立てください。

実施登録歯科医院

健診項目

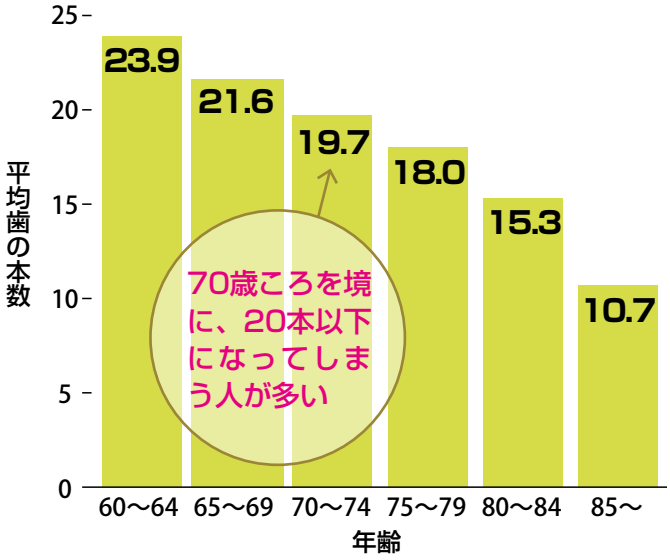
- 問診
- 歯の状態
- 歯周組織の状況
- 咬合の状態（噛み合わせ）
- 口腔衛生状況
- 口腔乾燥
- 咀嚼能力（噛む力）
- 舌・口唇機能
- 嚥下機能（飲み込み）
- 顎関節（顎の動き）
- 口腔粘膜

お口の中を健康にして全身の健康度をアップしよう

80歳で自分の歯を20本以上残すことを目標にしよう

皆さんは自分の歯の本数を知っていますか?人間は28本の永久歯を持っていますが(親知らず4本を除く)、年齢とともに虫歯や歯周病によって歯を失う人が増えてきます。現在、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱している「8020(ハチマルニイマル)運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みです。これは20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができ、おいしく食事がとれ、健康で長生きできることが明らかになってきたからです。20本以上は無理でも、失った歯をきちんと義歯(入れ歯)で補い、残った自分の歯を大切にしていきましょう。

年齢別現在の歯の本数



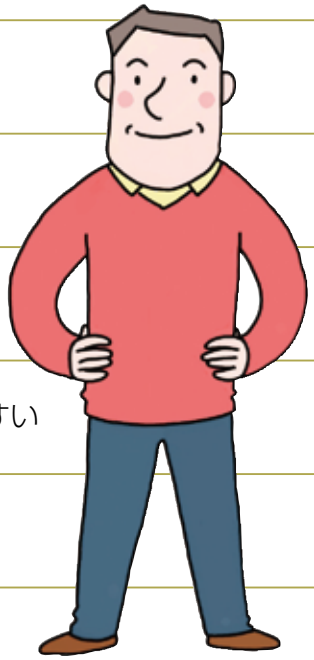
※厚生労働省「歯科疾患実態調査」2016年

お口の健康度アップで全身も健康に

お口の健康には、歯の数、歯周病、かむ力、飲み込む力、唾液の分泌量などさまざまな要素が関係しています。これらの状態が悪化すると、骨が弱くなったり、低栄養状態を引き起こすなど、全身の健康に影響を及ぼす場合があります。

口の健康と全身の健康の関係

- 歯周病があると、心臓病、脳血管疾患、糖尿病、骨粗しょう症などになりやすい
- かむ力の保たれている人ほど骨量が多い
- 歯の数が少ない人ほど認知症になりやすい
- 口の中の健康度が低い人ほど低栄養状態になりやすい
- 口の中の衛生状態が悪いと肺炎の原因に



オーラルフレイル
《当てはまるものはありますか？》

- □ むせる・食べこぼす

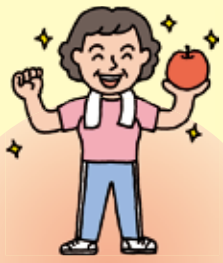
- □ 食欲がない 少ししか食べられない

- □ 柔らかいものばかり食べる

- □ 滑舌が悪い 舌が回らない

- □ お口が乾く ニオイが気になる

- □ 自分の歯が少ない あごの力が弱い



健康・元気

口に関する“ささいな衰え”が積み重なると…

オーラルフレイル
フレイル
病気

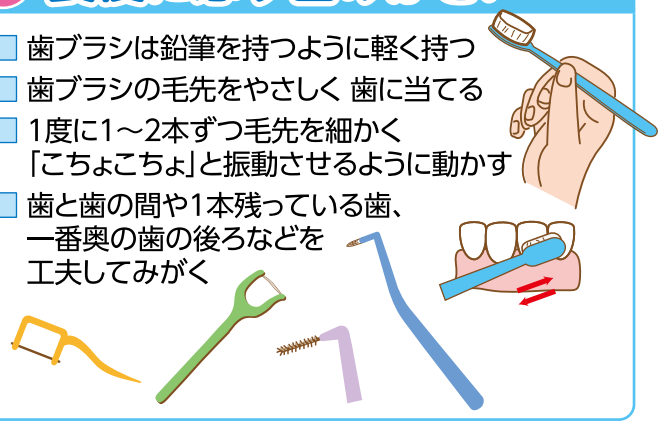
参考：『オーラルフレイル Q&A』著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邉裕

引用：「公益社団法人　日本歯科医師会　オーラルフレイルリーフレット」より

お口の健康度アップのポイント

① 食後に必ず歯みがき!

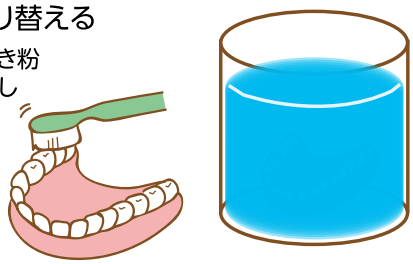
- ☐ 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- ☐ 歯ブラシの毛先をやさしく 歯に当てる
- ☐ 1度に1～2本ずつ毛先を細かく「こちょこちょ」と振動させるように動かす
- ☐ 歯と歯の間や1本残っている歯、一番奥の歯の後ろなどを工夫してみがく



② 義歯(入れ歯)は毎日洗浄!

- ☐ 義歯は必ずはずして洗う
- ☐ 歯だけでなくバネや吸着部分もしっかり洗う
- ☐ 寝るときははずし、水につけて保管する
  水は毎日取り替える

※義歯には歯みがき粉(研磨剤)は使用しないでください。



③ お口の体操を習慣に! ～ パタカラ体操 ～

1 パパパパ…

パ の声は唇をしっかり閉じてから発音します。
唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。

2 タタタタ…

タ の声は舌を上あごにくっつけて発音します。
舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。

3 カカカカ…

カ の声はのどの奥を閉じて発音します。
食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないようにのどの奥を閉じるトレーニングです。

4 ララララ…

ラ の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。

10回ずつ発音し、5回繰り返しやってみましょう。

出典：一般社団法人大阪府歯科医師会「口腔保健指導ガイドブック」

介護予防と口腔機能の向上

口の中に問題を抱えていると、食事がおいしくとれないだけでなく、体を動かすことや人と交流することに消極的になるなど生活全体が不活発になり、要介護状態へと移行しやすくなります。かむ力、飲み込む力、口の中の衛生といった口腔機能の向上は、まさに"介護予防の入り口"といえます。

禁煙で心も身体も元気に！

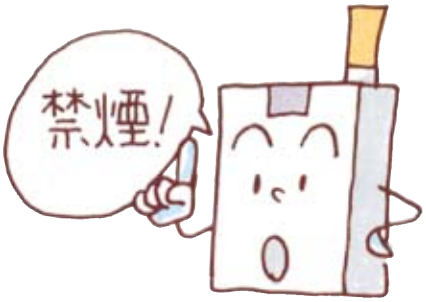
禁煙するとこんな効果があります

循環器系

狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患の死亡率が低下します！

呼吸器系

肺機能が回復します！



禁煙すると

- ●酸欠から解放されて元気になります。
- ●血流がよみがえってさわやかになります。
- ●咳や痰が減ります。
- ●がんの危険が減ります。
- ●イライラしないあなたになれます。
- ●1本3分、20本で1時間の余裕ができます。

禁煙治療が保険適用となる条件

❶現在ただちに禁煙しようと考えている。
❷下にある「ニコチン依存症診断テスト」の結果が5点以上である。
❸一日平均喫煙本数×喫煙年数=200以上である。
❹医療機関で禁煙治療の説明を受け、禁煙治療を受けることを文書により同意できる。

禁煙のメリット

❶がん、心臓病・脳卒中、慢性閉塞性肺疾患になるリスクが軽減される。
❷禁断症状によるイライラや不快感がない。
❸美しさと健康を維持しやすい。
❹白い歯、きれいな息。
❺時間とお金を節約できる。

ニコチン依存症診断テスト（5点以上はニコチン依存症）

		はい 1点	いいえ 0点
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
5	4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
8	タバコのために自分に精神的問題※が起きているとわかっても、吸うことがありましたか。		
9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
	合計		

※喫煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態

「ニコチン依存症スクリーニングテスト（Tabacco Dependeuce Screener）」

バランスのよい食事で健康に！

高齢期の食事のとり方は、中年期とは異なってくる

中年期までは脳卒中や心臓病、糖尿病といった生活習慣病を予防するために、エネルギーのとり過ぎや、動物性脂肪の多い食品を控えることなどが、食事における留意点でした。

しかし高齢期、特に75歳くらいから、食事の量が減ったり、好きなものや食べやすいものばかり食べる傾向が出てくると、体を維持するための「たんぱく質」や活動のための「エネルギー」が不足した低栄養状態になりやすくなります。低栄養状態になると、体の脂肪や筋肉が減り身体機能が低下して、要介護状態や病気になりやすくなります。

低栄養状態は血液中の主要なたんぱく質である「血清アルブミン」の値で判定されますが、肥満度を示すBMIという指数や体重の減少によって、その危険性をある程度自分で知ることができます。

BMIを計算してみましょう

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

65歳以上の目標

21.5～ 24.9	目標範囲

※BMIがこの範囲より小さい場合は、低栄養状態への注意が必要です。

「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」

食材の工夫でおいしい食事を

加齢とともに変化する自分の健康状態に合わせ、食材や調理法を意識して選ぶことが大切です。
体をいたわり、刺激の強すぎるものは避け、体に負担をかけない食事を心がけましょう。

香辛料の強いものは控えめに

香りや辛みで食欲をそそる香辛料は胃の働きを活発にし、消化を助けてくれます。ただし、胃が弱っている場合、香辛料の刺激が胃潰瘍の原因となることもあります。

かんきつ類を加えて食欲アップ

食塩を控えた薄味の食事で物足りないときは、レモンなどの酸味を利用して味付けを工夫してみましょう。食材の風味も生かされ、ひと味違ったおいしさが楽しめます。

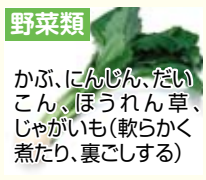
脂肪をとる量を減らしてサッパリ味に

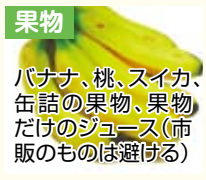
脂肪は体に必要なエネルギー源ですが、とりすぎは肥満や生活習慣病の原因につながります。肉類は赤身を使ったり、ゆでる、蒸すなどの工夫で脂肪を落としましょう。

食物繊維を多く含む食材で腸に刺激を

食物繊維には腸を刺激し、便通をよくして大腸がんを予防する効果があります。また、脂質異常症や糖尿病の予防にも有効です。

消化のよい食品・調理方法



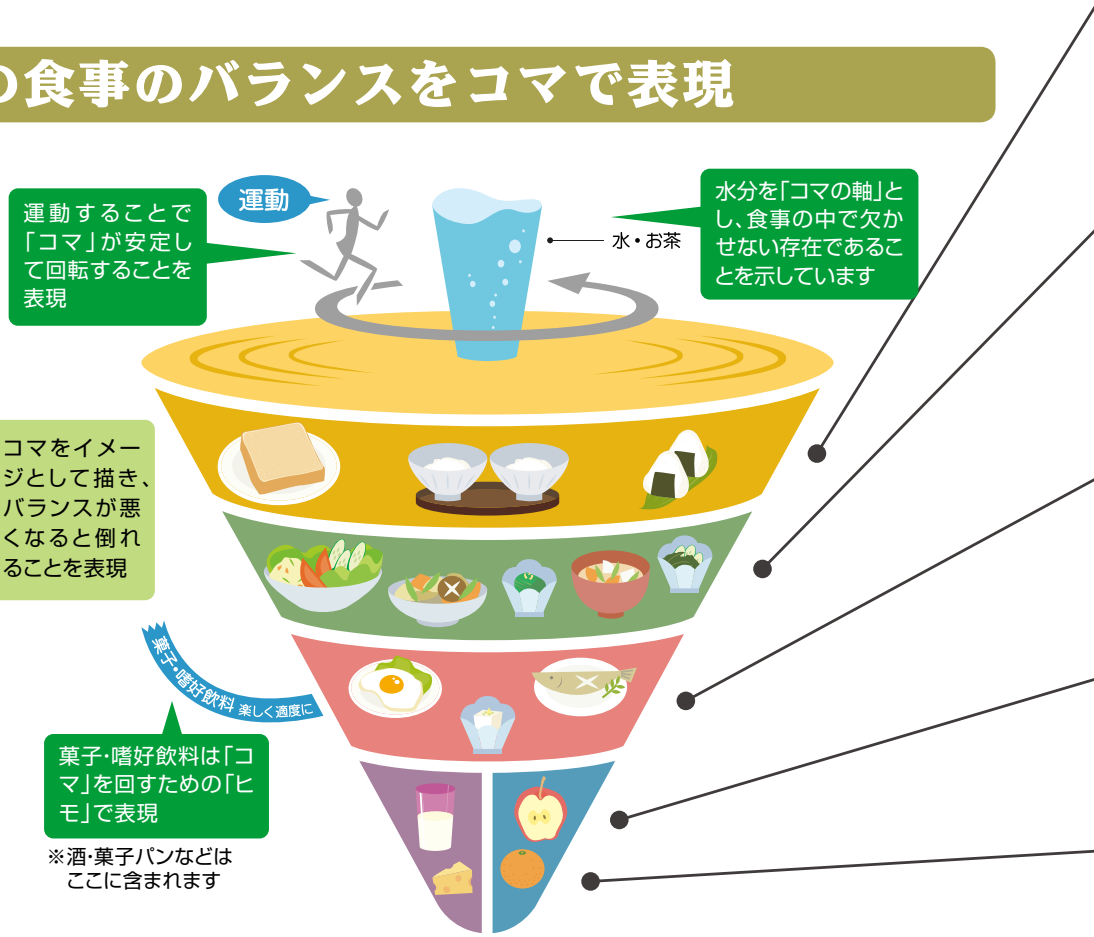


1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか「食事バランスガイド」で確認してみましょう

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、という食事の目安をわかりやすく表したものです。「何を」は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の５つの区分で示し、「どれだけ」は、１つ、２つと「～つ」で数えます。

食事量の目安は、性別、年齢などによって違ってきますが、次に示したのは、70歳以上の方の１日分の食事の適量を示したものです。これを参考にすれば、今の食事で不足している、あるいは逆にとり過ぎている食べ物がわかり、理想的な食事に直していくことができます。ぜひ、確認してみてください。

1日の食事のバランスをコマで表現



利用上の注意

「食事バランスガイド」は、原則として健康な方を対象に作られたものです。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、その指示に従ってください。

厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、(財)すこやか食生活協会が作成したものです。

コラム

「時間栄養学」～いつ、どう食べる～　ご存知ですか？

心身の活力を高め、健康の基盤をつくるためには、どのような朝、昼、夕の割合で、食物をどの時刻、順、速度でとるかは代謝に大きく影響して、同じ栄養素量の食事でも肥満や糖尿病の発症を予防できるといわれています。

１日の食事は、朝食を充実する。朝：昼：夕＝３：３：４のエネルギー配分に。２１時以降は軽食に。また食事はゆっくりとよくかんで、野菜から先にとる。

約1400~2000kcal／活動量の低い方
生活の大部分が座位の場合

*約2200kcal±200kcal／活動量がふつう以上の方
座位中心だが仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む。

70歳以上の方が1日に必要な食事の内容と量です

主食は 4~5つ *5~7つ

主食（ごはん、パン、麺）

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん軽く1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらいと数えます。

1つ分＝ごはん軽く1杯＝おにぎり1個＝食パン1枚＝ロールパン2個

1.5つ分＝ごはん普通盛り1杯

2つ分＝うどん1杯＝もりそば1杯＝スパゲッティ1皿

副菜は 5~6つ *5~6つ

副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい（サラダはこの量で「1つ」）。野菜100%ジュース1本は「1つ」と数えます。

1つ分＝野菜サラダ＝きゅうりとわかめの酢の物＝具だくさん味噌汁＝ほうれん草のおひたし＝ひじきの煮物＝煮豆＝きのこのバター炒め

2つ分＝野菜の煮物＝野菜炒め＝芋の煮っころがし

主菜は 3~4つ *3~5つ

主菜（肉、魚、卵、大豆料理）

卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。
肉料理1人前は「3つ」くらいと数えます。

1つ分＝冷やっこ＝納豆＝目玉焼き

2つ分＝焼き魚＝魚の天ぷら＝まぐろとイカの刺身

3つ分＝ハンバーグステーキ＝豚肉のしょうが焼き＝鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品は 2つ *2つ

牛乳・乳製品

プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。
牛乳1本は「2つ」くらいと数えます。

1つ分＝牛乳コップ半分＝チーズ1かけ＝スライスチーズ1枚＝ヨーグルト1パック

2つ分＝牛乳1本（200ml）

果物は 2つ *2つ

果物

みかんやバナナなど小さい果物1個（約100g）は「1つ」。
りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。

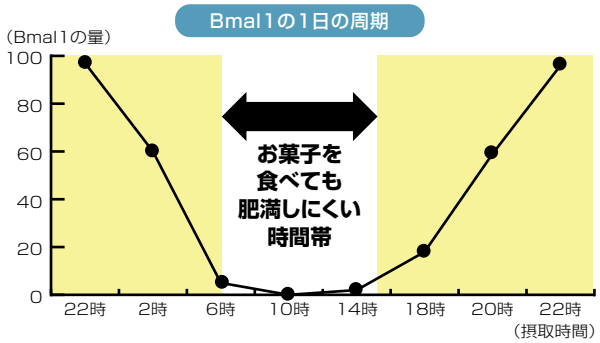
1つ分＝みかん1個＝りんご半分＝かき1個＝梨半分＝ぶどう半房＝桃1個＝100%ジュース（200ml）

● なかでも特に重要だとされるのが朝食です。
時間栄養学の中では、生活リズムの乱れが運動能力を低下させ、耐糖能が低下し、代謝が異常になって、それが肥満の原因になると教えてくれています。

● 朝食欠食分だけエネルギーが減るのに、欠食者に肥満が起こるのはなぜなのでしょうか？
それは、
1. 欠食者の心身活動の減少
2. 糖新生反応による筋肉たんぱく質の分解と体力低下
3. 代償的な昼夕食の増加と血糖値の急上昇
4. 時計遺伝子の防衛反応

の4つの原因によるものといわれています。

時計遺伝子蛋白質 Bmal1（ビーマルワン）の日周リズム
Bmal1は脂肪合成を促進するので夜食で肥満



（出典：香川靖雄著「時計遺伝子ダイエット」（集英社））

ぐっすり眠って さわやかな毎日を！

夜、ちゃんと眠れていますか？

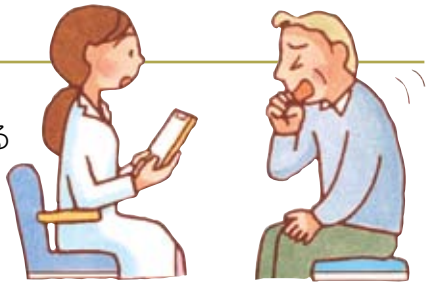
睡眠は、こころとからだの健康に密接に関係しています。自覚がなくても、睡眠障害があると、心身にさまざまな悪影響がでます。あなたは夜ちゃんと眠れていますか?

★1つでも当てはまれば、睡眠障害のおそれがあります

- □ なかなか寝つけない
- □ 早く目覚めてしまう
- □ 夜中に何度か目覚めてしまう

※不眠症の主な症状をもとに作成

寝不足や不眠が続くとこんな影響が



- ●免疫力が下がる ▶かぜなどの感染症にかかりやすくなる
- ●身体機能に影響 ▶高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが増加する
- ●意欲が低下したり、うつ状態に ▶社会的な活動ができにくくなる
- ●集中力や注意力が低下する ▶もの忘れやけがなどの原因に
- ●からだのリズムがおかしくなる ▶認知症の人の夜間徘徊など

快眠を得やすいライフスタイル

短い昼寝（午後1～3時、30分以内）

脳の疲労回復に有効。認知症の危険が5分の1に

夕方の軽い運動（午後5時頃、30分程度）

夕方は体温リズムが最高値に近く、からだの負担が少なく効果も高い

生活にメリハリをつけて、良質な睡眠の確保を

快眠で、心身の健康維持・改善を！

なぜ短い昼寝と夕方の運動が快眠につながるのか

高齢期では生体リズムのメリハリが悪くなるため日中、夕方に眠気に襲われやすくなります。しかし、夕方にうとうとしてしまうと、夜、熟睡するために必要な適度な疲労や睡眠物質が使われてしまい、夜、眠れなくなってしまうのです。短い昼寝はそれを防ぎます。

また、睡眠は特に体温のリズムと関係します。体内の温度が下がっていくときに入眠しやすくなりますが、体温は朝方が最も低く、夕方に最も高くなります。夕方に運動をすることは、運動の効果を上げ、居眠り防止にもなり、運動で上昇した体温が夜に向けて下がっていくことで眠りにつきやすくなるという効果があるのです。

30分以内の短い昼寝は、アルツハイマー型認知症の発症を5分の1に減らし、逆に1時間以上の昼寝は危険性を2倍にすることが指摘されています。

※朝田隆医師らの研究による

快眠のためのすごし方

体温の状況

（朝）上昇を始める
（昼）上昇中
（夕方）最も高くなる
（夜）下降を始める

朝

- 決まった時間に起床
- 太陽の光を浴びる
- 規則正しい食事

※朝に太陽の光をしっかり浴びるとからだのリズムが調整されます。

昼

- 昼寝（午後1～3時の間で30分以内。認知症予防にも効果的）
- クラブや趣味、家事などを楽しむ
- 明るいところですごす

※楽しい笑いのひとときを。笑いは脳を活性化させ、免疫力を向上させます。

夕方

- 軽い運動（午後5時頃）

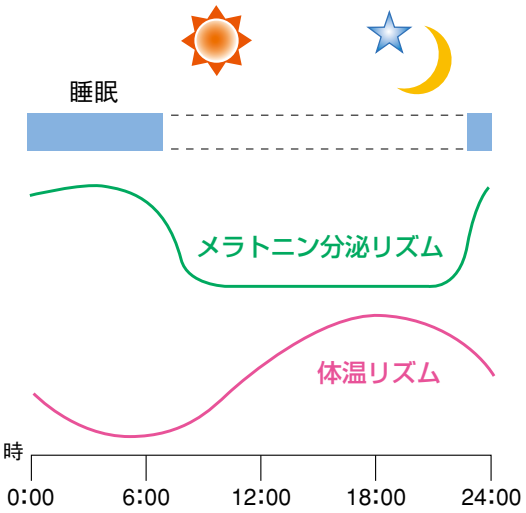
☆夕食から入眠まで居眠りをしないこと！

夜

- 脳と心身をリラックスさせて（こころが落ち着く音楽などを）
- お風呂はぬるめに
- アルコール・カフェインは避けて（お酒は晩酌程度に）
- 寝床で悩み事を考えない

睡眠と生体リズムについて

睡眠は生体リズム（特に体温）と関係しています。体温は、朝方が最も低く、夕方に最も高くなります。つまり人は体温の下降とともに眠り、上昇していくと目を覚まします。体温がスムーズに下がることが眠りをさそうのです。

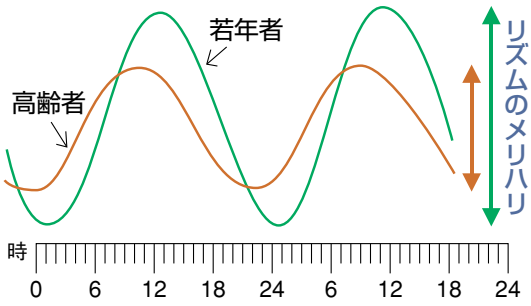


睡眠に関与するメラトニンというホルモンは、体温を下降させる働きがあり、からだが夜と感じる時期に増加します。夜、遅くまで明るい電気がついていると、ホルモンの分泌が抑えられ、自然な体温下降が妨げられ、入眠しにくくなります。

逆に朝日をたっぷり浴びると、リズムが調整されます。日中、明るいところですごすことも、リズムのメリハリに重要です。

生体リズムと加齢

高齢になると生体リズムが前だおしになりがちです。生活にメリハリを心がけ、生体リズムの調整をしましょう。



ストレスとうまくつきあい元気な毎日を

ストレスをためない秘訣

私たちの生活はストレスとともにあります。「ストレスは当たり前」と楽に考えましょう。ストレスとうまくつきあい、解消することで、明るく、元気な毎日を送りましょう。

秘訣1 笑いのある生活を

笑う門には福来る。とにかく思いっきり笑ってみましょう。たまっていたストレスが軽くなるはずです。笑うことは、免疫力を高める効果もあるといわれています。笑いのある生活を心がけてみましょう。

秘訣2 おしゃれをしよう

毎日同じ服装では気分もマンネリになりがちで、老け込む原因にもなります。その日の気分に合わせて服の色やデザインを変えてみましょう。月に一度、理髪店や美容院で髪を切るのも気分転換になります。

秘訣3 ペットや動物とふれ合う

「アニマルセラピー」とも呼ばれますが、動物とふれ合うことで、心がいやされたり、安定したり、優しい気持ちになることがわかってきました。ペットを飼えない環境の人は、ペットカフェなどに出かけてみるのもよいでしょう。

秘訣4 映画や音楽を楽しむ

自分の好きな映画を見たり、音楽を聴くことで心はリフレッシュします。音楽は聴くだけでなく、楽器の演奏や、歌を歌うこともストレス解消に効果があります。

秘訣5 心をときめかせよう

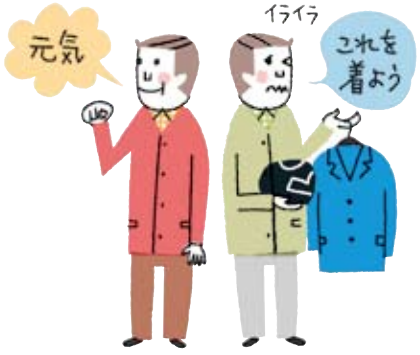
心をときめかせることは、いくつになっても楽しいものです。心のときめきで女性は女性ホルモン、男性は男性ホルモンが活発に分泌されます。これらのホルモンは若返りにも効果があるといわれています。ときめきを大切にして元気に若返ってみてはいかがですか。

秘訣6 何かをつくる 描いてみる

陶芸、書道、油絵、刺繍（ししゅう）など、何かをつくったり、描いたりしてみましょう。上手なものをつくる必要はありません。新しいものをつくったり、新しいことにチャレンジすることは、脳を活性化し気分転換に最適です。

秘訣7 色の変化で気分転換を

色には心をコントロールする不思議な力があります。元気になりたいときは、赤･黄･オレンジなどの暖色系。イライラが強いときは寒色系の青や黒・白・グレー。変えたい気分に合った色をインテリアやファッションにとりいれてみるのもいいでしょう。



うつに気をつけましょう

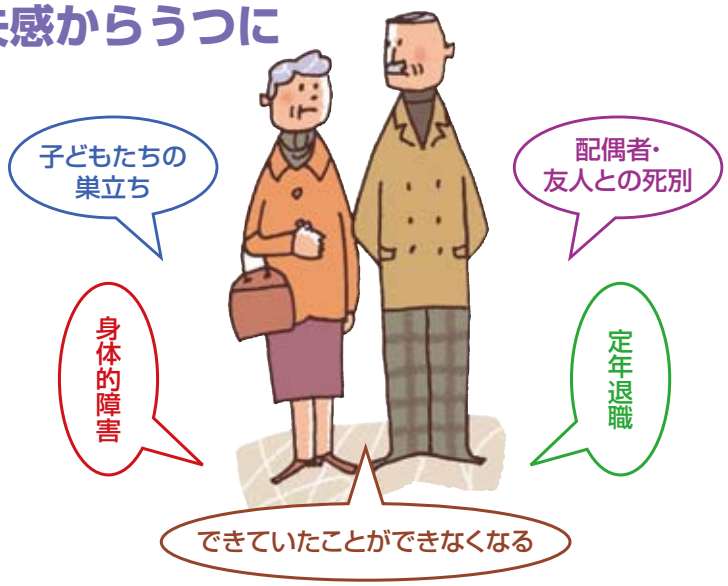
「別れ」が多い高齢期はうつに要注意

配偶者や友人との死別など、喪失感を抱きやすい高齢期は「うつ」状態になりやすい時期です。

うつになると活動が減るため、衰弱の悪循環に陥りやすく、最も注意が必要な「病気」の一つです。

うつは治る病気です。
早めに専門医の診断を受けましょう。

喪失感からうつに



高齢者のうつの特徴

- 気持ちに変化がなくとも、からだにさまざまな異変がでることがあります。
- 認知症と間違えられることがあります。
- 大病のあとに発症することがあります。
- うつになると、心筋梗塞、骨粗しょう症、感染症、認知症になりやすく、要介護状態になりやすくなります。

「うつは万病のもと」といえます

うつかな、と思ったら、かかりつけ医に相談を

「うつは高齢者の友」と呼べるほどかかりやすい病気です。恥ずかしがらずに、すぐかかりつけ医に相談しましょう。できれば、心療内科、精神科などの専門医の診察を受けましょう。

❶ 高齢期はうつになりやすい
❷ 「うつは万病のもと」である
❸ うつは治る病気なので、早めに診断を！

あなたは今、うつではないですか？ 念のためチェックしてみましょう

次の各項目について、「はい」「いいえ」で答えてください。 老年うつスケール（Geriatric Depression Scale:GDS）を元に作成

項目 1	これまでやってきたことや興味があったことの多くを、最近やめてしまいましたか。	（は　い）（いいえ）
項目 2	自分の人生をむなしいものと感じますか。	（は　い）（いいえ）
項目 3	退屈と感じることはありますか。	（は　い）（いいえ）
項目 4	頭から離れない考えになやまされることがありますか。	（は　い）（いいえ）
項目 5	自分になにか悪いことが起こるかもしれないという不安がありますか。	（は　い）（いいえ）
項目 6	自分は無力と感じることがよくありますか。	（は　い）（いいえ）
項目 7	落ち着かずいらいらすることがよくありますか。	（は　い）（いいえ）
項目 8	外に出て新しい物事をするより、家の中にいるほうがすきですか。	（は　い）（いいえ）
項目 9	自分の将来について心配することがよくありますか。	（は　い）（いいえ）
項目 10	ほかの人に比べて記憶力が落ちたと感じますか。	（は　い）（いいえ）
項目 11	沈んだ気持ちになったり、憂うつになったりすることがよくありますか。	（は　い）（いいえ）
項目 12	自分の現在の状態はまったく価値のないものと感じますか。	（は　い）（いいえ）
項目 13	過去のことについて、いろいろと悩んだりしますか。	（は　い）（いいえ）
項目 14	いまの自分にはなにか新しい物事を始めることはむずかしいと思いますか。	（は　い）（いいえ）
項目 15	いまの自分の状況は希望のないものと感じますか。	（は　い）（いいえ）
項目 16	ほかの人はあなたより恵まれた生活をしていると思いますか。	（は　い）（いいえ）
項目 17	ささいなことで落ち込むことがよくありますか。	（は　い）（いいえ）
項目 18	泣きたい気持ちになることがよくありますか。	（は　い）（いいえ）
項目 19	物事に集中することが困難ですか。	（は　い）（いいえ）
項目 20	あなたは社交的な集まりに参加することを避けるほうですか。	（は　い）（いいえ）
	（は　い）の数 ＿＿＿ コ・・・A	
項目 21	自分の生活に満足していますか。	（は　い）（いいえ）
項目 22	将来に希望がありますか。	（は　い）（いいえ）
項目 23	ふだんは気分のよいほうですか。	（は　い）（いいえ）
項目 24	あなたはいつも幸せと感じていますか。	（は　い）（いいえ）
項目 25	いま生きていることは素晴らしいことと思いますか。	（は　い）（いいえ）
項目 26	人生とは、わくわくするような楽しいものと思いますか。	（は　い）（いいえ）
項目 27	自分は活力があふれていると感じますか。	（は　い）（いいえ）
項目 28	朝、気持ちよく起きることができますか。	（は　い）（いいえ）
項目 29	あなたは簡単に決断することができるほうですか。	（は　い）（いいえ）
項目 30	昔と同じくらい頭がさえていますか。	（は　い）（いいえ）
	（いいえ）の数 ＿＿＿ コ・・・B	

評価の仕方 AとBの合計が **11以上** あった場合はうつの可能性があります。

早期発見で怖くない 認知症を予防しよう

早期発見・治療で発症や進行を遅らせることができる

認知症とは、脳や体の病気によって、記憶力や判断力などが日常生活に支障をきたすまでに低下した状態のことをいいます。85歳以上のおよそ2人に1人が認知症かその予備群といわれており、認知症は誰もがかかるおそれのある病気です。

認知症の原因となる疾患にはさまざまなものがありますが、最も多く、かつ最近増えているのはアルツハイマー型認知症です。アルツハイマー型認知症は、脳の病理的変化が少しずつ進行するという特徴があるため、軽い認知障害の段階から医療機関にかかり、適切な治療や服薬、ケアを受けることによって、症状を軽減したり進行を遅らせることが可能です。家族や周囲の人が初期の変化を見逃さないことが大切です。

アルツハイマー型認知症に次いで多いのは、脳梗塞（こうそく）や脳出血などの脳血管障害による血管性認知症です。こちらは、発作を機に急激に認知症が進行するのが特徴です。脳の動脈硬化の原因となる高血圧や高血糖、脂質異常などを防ぐことが予防のポイントとなります。

「年のせい」と認知症のサインを見逃さないで

こんなサインがあらわれます

- 買い物などの間違いが多くなる
- すぐ直前の出来事を忘れてしまう
- 同じ質問を何度もする
- 物を置き忘れることが増える
- 作業の手順がわからなくなる
- つじつまの合わないおしゃべりをする など

認知症かもしれないと思ったら

かかりつけの医師に相談する

本人が抵抗感なく受診できるのがメリット。専門医療機関につないでくれます。

※初期の認知症の診断は難しいので、なるべく認知症専門医のいる専門医療機関を紹介してもらうようにしましょう。

市町村の認知症初期集中支援チーム、地域包括支援センター（31ページ）、保健センターに相談する

専門医療機関の紹介や、家族の対応のアドバイスなどが受けられます。

専門医療機関で受診する

（認知症疾患医療センター、総合病院の物忘れ外来・メンタルクリニック、精神神経科、神経内科など）
認知症の診断と治療を行います。

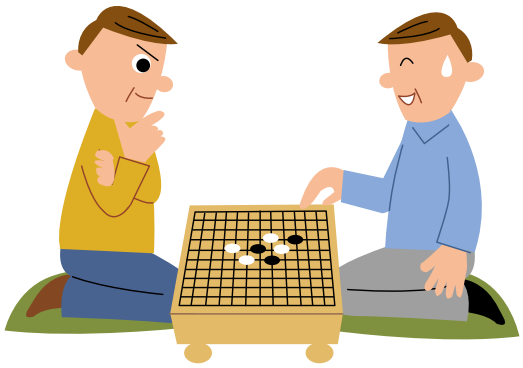
生活のしかたで認知症を予防することができます

有酸素運動をしよう

ウォーキングなどの有酸素運動をすると、血流がよくなり脳に十分な酸素や栄養が送られるため、また脳血管疾患の予防にも有効なため、認知症になりにくくなることがわかっています。週に2日以上、1日30分以上（10分ずつ3回に分けて行ってもよい）の有酸素運動が推奨されています。

活発な生活で脳を活性化しよう

豊かな人間関係を築いている人、地域活動などに積極的な人ほど認知症になりにくいことがわかっています。また料理、旅行、園芸、囲碁、将棋、麻雀など計画力や思考力を多く使う活動や趣味も認知症予防に効果があります。



認知症予防に効果のある食生活をしよう

野菜を多く食べよう

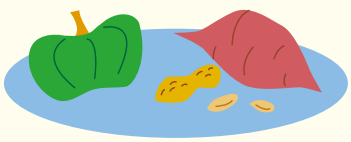
野菜や果物に含まれているビタミンC、ビタミンE、βカロテンの抗酸化作用は認知症予防に効果があると考えられています。

ビタミンCを多く含むもの

キウイ、イチゴ、グレープフルーツ、ジャガイモ、キャベツ、小松菜、ブロッコリーなど

ビタミンEを多く含むもの

アボカド、カボチャ、玄米、春菊、ウナギ、ピーナツ、サツマイモなど

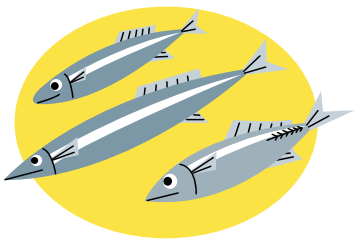


βカロテンを多く含むもの

青ネギ、アスパラガス、オクラ、カボチャ、ニンジン、トマト、ピーマンなど

魚を食べよう

サバ、イワシ、サンマ、アジ、マグロなど青背の魚に多く含まれている DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）と呼ばれる不飽和脂肪酸には、脳の神経伝達をよくしたり、脳の血流をよくする働きがあります。



「もの忘れ健診」「もの忘れ外来」を活用しましょう

専門病院や市区町村では「もの忘れ健診」「もの忘れ外来」など、認知症の早期発見のための検査を行っているところがあります。また、認知症予防のための教室を開いていることもあるので、積極的に活用しましょう。

❶ 脳梗塞を予防することは認知症予防につながる
❷ アルツハイマー型認知症は早期発見・対処で進行を遅くできる場合がある
❸ 認知症は病気であり、「もの忘れ健診」などで早期発見・対処が大切

チェックしてみましょう〈大友式認知症予測テスト〉

採点法　ほとんどない=0点　時々ある=1点　ひんぱんにある=2点		点　数
項目 1	同じ話を無意識に繰り返す	(　　)
項目 2	知っている人の名前が思い出せない	(　　)
項目 3	物のしまい場所を忘れる	(　　)
項目 4	漢字を忘れる	(　　)
項目 5	今しようとしていることを忘れる	(　　)
項目 6	器具の説明書を読むのを面倒がる	(　　)
項目 7	理由もないのに気がふさぐ	(　　)
項目 8	身だしなみに無関心である	(　　)
項目 9	外出をおっくうがる	(　　)
項目 10	物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	(　　)

結果　0〜8点=正常　9〜13点=要注意　14点〜20点=病的(認知症の始まり?)　[合計　　点]

このテストは認知症のごく初期、始まり、あるいは認知症に進む可能性のある状態を本人、または配偶者などが簡便に予測できることを目的に開発されたものです。

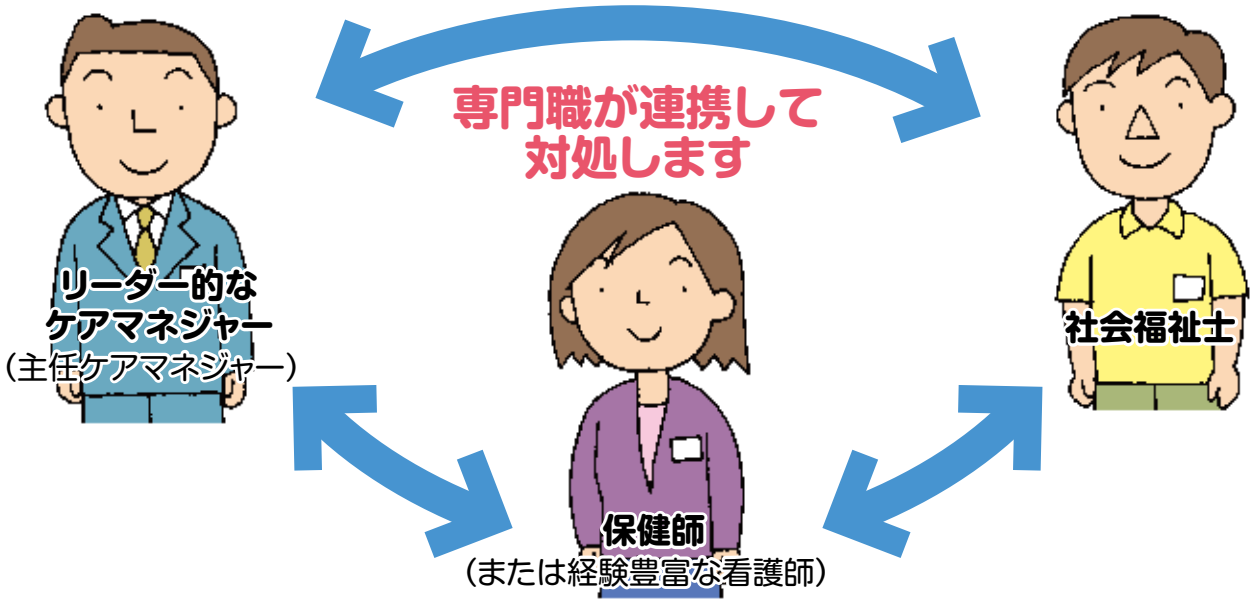
認知症に関する相談窓口

- 認知症初期集中支援チーム
- 地域包括支援センター
- 在宅介護支援センター
- 認知症疾患医療センター
- 保健センター
- 病院の神経内科・脳神経外科・精神神経外科・もの忘れ外来 など
- 保健所
- 高齢者総合相談センター（シルバー110番）

●(公益社団法人）認知症の人と家族の会	フリーダイヤル 0120−294−456（土日・祝日を除く、10時〜15時）
●認知症110番（(公益財団法人）認知症予防財団）	フリーダイヤル 0120−654−874 （月・木の10時〜15時、月が休日の場合は原則火に振り替え）

皆さんの総合相談窓口
地域包括支援センター

高齢者が住みなれた地域で、その方らしい生活を送るためには、介護保険、介護予防のサービスをはじめ、福祉・医療・権利擁護などさまざまな支援が、包括的・継続的に提供される必要があります。そこで、高齢者の生活を支える総合相談機関として、また介護予防ケアマネジメントの拠点として、自治体などにより地域包括支援センターが設置されています。お気軽にご相談ください。



地域包括支援センターの主な役割

介護や健康についての相談

「介護保険を利用したい」「介護予防を実践したい」「今の健康を維持したい」といった高齢者の介護や健康についての相談に対応し、要介護認定の申請代行や、介護予防のためのケアプラン作成、受けられるサービスの紹介などを行います。

権利や財産についての相談

「悪質商法や振り込め詐欺の被害にあった」「近所の高齢者が虐待にあっている気がする」「認知症などで財産管理に自信がない」といった高齢者の権利や財産などをおびやかす相談に対応し、被害の防止や救済、制度の紹介などを行います。

地域での暮らしを見守ります

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護にかかわるケアマネジャーへの指導や支援をはじめとして、さまざまな関係機関や地域住民のみなさんと協力できるネットワークづくりを進め、その中心的な役割を担います。

身近な医師・歯科医師を持っておこう

かかりつけの医師・歯科医師の存在が大きな支えになる

かかりつけの医師とは日ごろから診察や健康管理をしてくれる身近なクリニックや診療所の医師のことです。かかりつけの医師を持っていると、本人や家族を含めた病歴、体質、検査歴、生活習慣などを把握してくれているため、ちょっとした異変でも病気を早期に発見することができるとともに、必要に応じて適切な専門医や高度先進医療を行う病院などを紹介してくれます。いざというときには電話で対応してくれたり、通院ができなくなった場合に往診をしてくれる医師も増えているので、高齢者が健康を維持するために、かかりつけの医師の存在は大きな支えになります。

歯科医師についても同様です。かかりつけの歯科医師を持ち、定期的に歯（義歯）や口の中の状態をチェックしてもらうことが、全身の健康づくりに大きく役立ちます。

かかりつけの医師を持っていると…

- どんな病気でも相談できる
- 適切な専門医や病院を紹介してくれる
- 自分の健康状態を把握してくれている
- 専門的な治療が済んだ後の療養管理を引き受けてくれる
- 医療費のムダ遣いをしなくて済む

かかりつけの薬局を持つことも大切です

最近では、医師の診察を受けて処方せんをもらい、外部の保険調剤薬局で薬を受け取る院外処方が一般的になっています。できれば自分の家の近くなど便利なところにかかりつけ薬局を持ち、複数の医療機関にかかっている場合でも同じ薬局から薬を受け取ることをおすすめします。

かかりつけ薬局のメリット

- 自分の薬歴やアレルギーなどを把握してくれる
- 複数の医療機関から薬を処方されている場合、薬の重複や相互作用の危険性をチェックしてくれる
- ジェネリック（後発）医薬品の利用について相談できる
- 市販薬やサプリメントの利用についても相談に乗ってもらえる

「お薬手帳も活用しましょう」

上手に医療費を節約

～ジェネリック医薬品を利用してみませんか？～

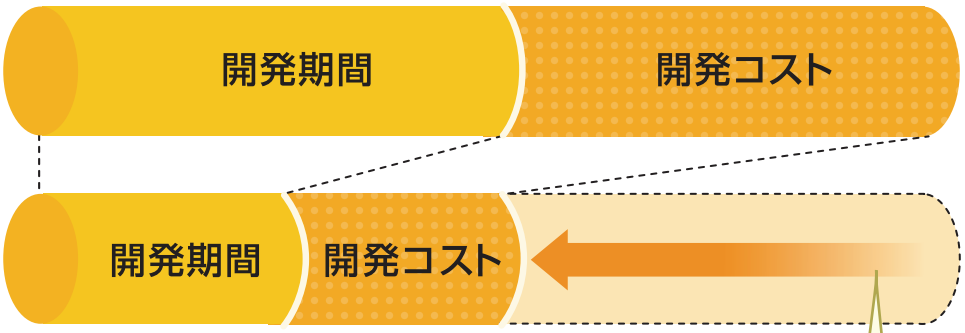
ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（これまで使われてきた新薬）の特許が切れた後に販売される医薬品であり、先発医薬品と同じ有効成分を同量含み、同等の効き目があると国に認められた医薬品です。開発期間が短く、開発コストが抑えられていることから、先発医薬品より安価で経済的です。

ポイント 先発医薬品より安価で経済的です

新　薬

ジェネリック



（注１）先発医薬品と色や大きさ、形などが異なる場合があります。
（注2）使用できる病気（効能）が異なるなどの理由で切り替えできない場合があります。

開発期間が短く、開発コストが抑えられるので お薬代が安くできます。

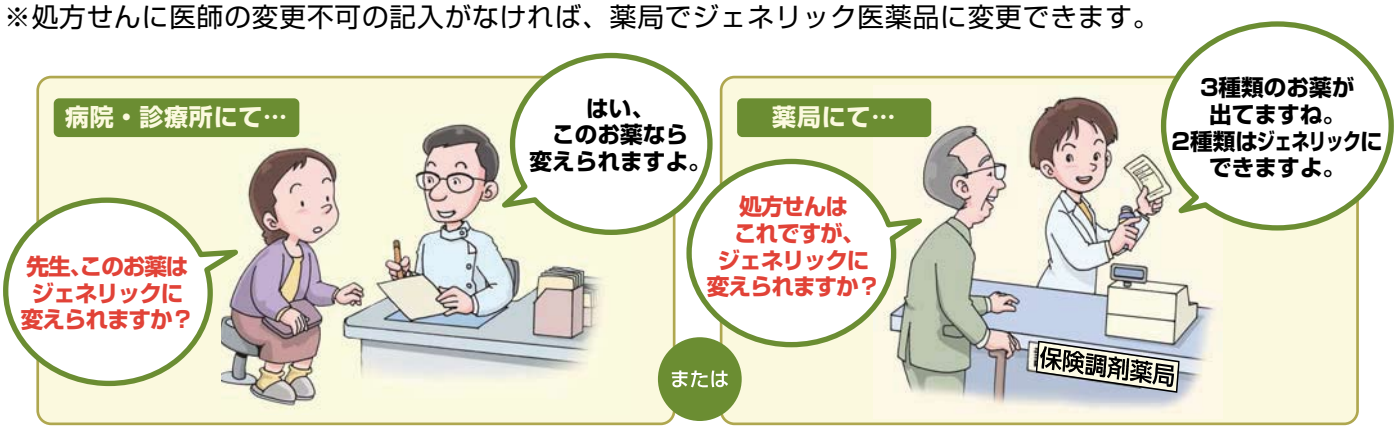
ご 理 解 を！

- すべての先発医薬品に対してジェネリック医薬品が対応しているわけではありません。
- 医療機関や薬局での取り寄せに時間がかかる場合があります。

ジェネリック医薬品に切り替えるには？

かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください。

※処方せんに医師の変更不可の記入がなければ、薬局でジェネリック医薬品に変更できます。



柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージのかかり方

❶柔道整復師の施術を受けるとき

健康保険が使える場合

●骨折　●脱臼　●打撲及び捻挫等（いわゆる肉ばなれを含む。）

※骨折・脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

施術を受けるときの注意

●単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術は保険の対象にならず、全額自己負担になります。

●柔道整復師が患者の方に代わって保険請求を行うことが認められているため、自己負担を支払うことで施術を受けることができます。施術を受けたときには、「療養費支給申請書」の施術箇所や回数を確認し、署名または押印してください。

❷医師が必要と認めた、はり、きゅう、あん摩・マッサージの施術を受けるとき

健康保険の対象となる疾患や症状

●はり、きゅう

・神経痛　・リウマチ　・頸腕症候群（けいわんしょうこうぐん）

・五十肩　・腰痛症　・頸椎捻挫後遺症（けいついねんざごいしょう）

・その他慢性的な疼痛（とうつう）を主症とする疾患

●あん摩・マッサージ

筋麻痺・関節拘縮などで、医療上マッサージを必要とする症例

施術を受けるときの注意

●保険の適用には、あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。

●単に疲労回復や慰安を目的としたものや、疾病予防のためのマッサージなどは保険の対象とならず、全額自己負担となります。

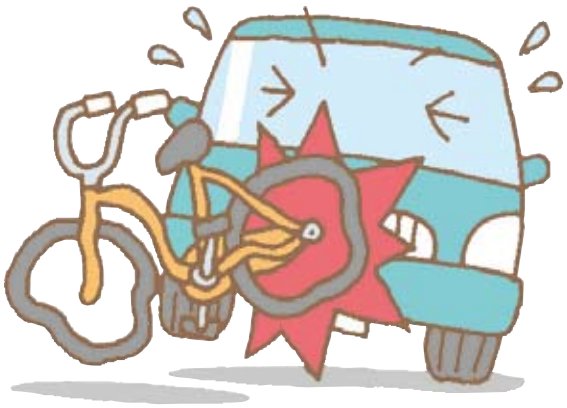
●保険医療機関（病院、診療所など）で同じ対象疾患の治療を受けている間は、はり、きゅう施術を受けても保険の対象にはなりません。

柔道整復等の施術を受けられたときは、医療費控除の対象となります。
必ず領収書を受け取りましょう。

交通事故にあったとき

交通事故など第三者の行為によって傷病を受けた場合でも、後期高齢者医療制度で診療を受けることができます。この場合、広域連合が医療費（一部負担金を除く）を一時立替えて医療機関等へ支払い、あとで第三者（加害者）に請求します。

❶警察署に届け出て、『交通事故証明書』を発行してもらってください。
❷『交通事故証明書』、『印かん』、『被保険者証』を持って**市区町村担当窓口で『第三者行為による傷病届』の手続きをしてください。**



注意！
加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、後期高齢者医療制度による医療を受けられなくなる場合があります。
示談をする前に必ず市区町村担当窓口（後期高齢者医療担当）にご相談ください。

救急安心センターおおさか

突然の病気やケガで・・・
救急車を呼んだ方がいい？　今すぐ病院に行った方がいい？
近くの救急病院はどこ？　応急手当の方法は？など迷った時

＃7119

（携帯電話・PHS・プッシュ回線からご利用いただけます。）

または 06-6582-7119

※医薬品、健康相談、介護相談、育児相談などのご相談は対応できません。

緊急の場合は迷わず119番へ

高齢者を狙った詐欺の防止

大阪府内では**キャッシュカードを狙った詐欺**が多発しています！

今70歳代、80歳代の女性が狙われています！

〈特殊詐欺被害者〉（令和２年中）

- ●70歳以上の被害者の割合　**約73%**
- ●70歳以上の被害者性別割合
  - 男性　**約21%**
  - 女性　**約79%**

詐欺は固定電話への一本の電話から始まります！

- ●**警察官**のふりをして**「あなたの口座が悪用されているおそれがある。口座を止めるので、キャッシュカードを預かります」**等と電話をかけ、言葉巧みに**暗証番号**を聞き出し、その後訪問して**キャッシュカード**をだまし取ります。
- ●**役所職員**のふりをして**「医療費の還付金があります。先月までの期限でしたが、本日中ならATMで手続きできます」**等と電話をかけ、言葉巧みに**ATM**に誘導し、現金を振り込ませます。

電話の相手が**お金**や**キャッシュカード**の話をしてきたら**一旦電話を切り、警察や家族に相談してください。**

このような詐欺の電話には

- ○ **自動録音機等を使用する**
- ○ **留守番電話機能を活用する**

など、固定電話の防犯対策をすることが有効です！

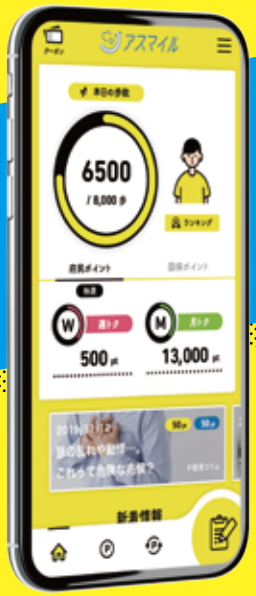
大阪府警察本部特殊詐欺対策室

☎06-6943-1234

（特殊詐欺対策第四係 内線34464）

相談・受付時間
平日（土・日・祝日除く）
9:00～17:45

大阪府



毎月¥3,000相当の電子マネー等が当たるチャンス！

おおさか健活マイレージ

アスマイル

アスマイルは、日々の健康活動でポイントが貯まる大阪府の健康アプリです。

歩く	歯を磨く	朝食をとる	人間ドックや健康診断を受ける	健康コラムを読む
300pt	50pt	50pt	1,000pt	50pt

日々のデータもわかる！

体重・睡眠時間・血圧・脈拍・歩数など、
毎日記録できます。
過去のデータも、いつでも見られます。

健康情報もお届け！

季節ごとの情報や、話題のダイエットなど
健康コラムを発信しています。
他にも、大阪府内のイベント情報など
お役立ち情報もあります。

毎週の抽選
コーヒー・スムージーなど

毎週・毎月の抽選で当たる！

毎月の抽選
¥3,000相当の電子マネー等

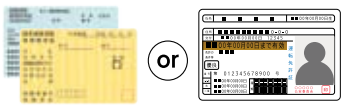
参加方法はこちら！

1 アプリをダウンロード！
右記のQRコードからアプリを
ダウンロードしてください。

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

2 メールアドレスを登録
お使いのメールアドレスを入力してください。

3 本人確認書類を登録
本登録には、健康保険証または
免許証の登録が必要です。



スマホをお持ちでない方も…
専用歩数計（有料）で参加できます。

※歩数計のみで参加される場合は、取得できるポイント項目に制限があります。

参加資格 大阪府在住の18才以上の方 大阪府内の市町村に住民登録がある方

※アスマイルでは、右記のアプリと連動いたします。[iOS：ヘルスケア／Android:Googlefit]

お問い合わせ

詳しくは▶ おおさかアスマイル
https://www.asmile.pref.osaka.jp/

おおさか健活マイレージ アスマイル事務局
Tel. 06-6131-5804 Fax. 06-6452-5266
受付時間 9:00～17:00(12/29～1/3除く)

後期高齢者医療制度の保険料を金融機関等の窓口で納付されている方へ

保険料の納付は、安全・確実・便利な口座振替（自動払込）をご利用ください。

・口座振替（自動払込）をご利用になりますと、ご指定の口座から自動的に保険料が引き落とされます。

安全です！ **納付のたびに現金を持ち歩く必要がありません。**

確実です！ **納め忘れの心配がありません。**

便利です！ **納付のたびに金融機関へ出向く必要がありません。**

※これまでの健康保険（国民健康保険、他市町村での後期高齢者医療保険、会社の健康保険など）を口座振替（自動払込）で納付されていた方であっても、改めてお申し込みが必要となります。

口座振替（自動払込）のお手続きについては、お住まいの市区町村の後期高齢者医療担当窓口へお問い合わせください。

大阪府後期高齢者医療広域連合

〒540-0028
大阪市中央区常盤町1丁目3番8号　中央大通FNビル8階
電話　（06）4790-2031（給　付　課）
（06）4790-2028（資格管理課）
（06）4790-2029（総務企画課）
FAX　（06）4790-2030（共　　通）
https://www.kouikirengo-osaka.jp/

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK

令和3年3月作成

※この冊子に掲載の情報は作成時のものです。
今後内容が変更される場合があります。