

# 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！  
(オーラルフレイル予防編)



## 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で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

<b>新型コロナ</b>	
●ワクチンを打ってもつづけよう、感染症予防対策	1
<b>〈特集〉フレイルを予防しよう【オーラルフレイル予防編】</b>	
●フレイルってなに？	2
●お口の機能の衰えが、全身の衰えのきっかけに！	3
●「生活改善」と「歯科健診」でオーラルフレイルを防ごう	6
<b>健康診査</b>	
●歯科健康診査を実施しています	8
●健康診査を実施しています	10
<b>疾病予防</b>	
●高齢期にかかりやすい病気に気をつけよう	13
●血管の老化による病気を防ぐために	14
<b>健康づくり</b>	
●バランスのよい食事で健康に！	15
●「健康長寿」を実現する食生活のポイント	16
●運動をしてよく動くからだに	18
●ストレッチ&足腰を鍛える筋トレ	20
●ぐっすり眠ってさわやかな毎日を！	22
●うつに気をつけましょう	24
●禁煙で心も身体も元気に！	26
<b>認知症予防</b>	
●認知症を予防しよう ～早期発見と治療が治療が大切～	27
●生活のしかたで認知症を予防することができます	28
●「ひょっとして認知症かな？」気になり始めたら自分でチェックしてみましょう	29
●認知症についてどこに相談すればよいの？	30
<b>相談先</b>	
●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
<b>その他</b>	
●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？～	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
●高齢者を狙った詐欺の防止	36
●おおさか健活マイレージ アスマイル	37

# ワクチンを打ってもつづけよう、感染症予防対策

ワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症や重症化を予防できることが確認されていますが、その効果は100%ではないため、接種後も基本的な感染予防対策の徹底が重要です。感染しないために、手洗い、マスクの着用、こまめな換気、密閉・密集・密接の回避などの基本的な感染予防対策の徹底をお願いします。

特に高齢者や基礎疾患（糖尿病、心不全、慢性呼吸器疾患（COPD等）など）をお持ちの方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は、重症化しやすいので注意しましょう。

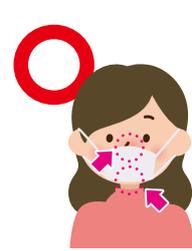
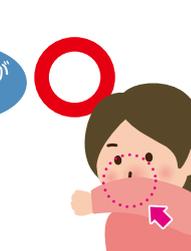
## 正しい手の洗い方

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

-   
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。
-   
手の甲をのぼすようにこすります。
-   
指先・爪の間を念入りにこすります。
-   
指の間を洗います。
-   
親指と手のひらをねじり洗います。
-   
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

特集

# フレイルを予防しよう 【オーラルフレイル予防編】

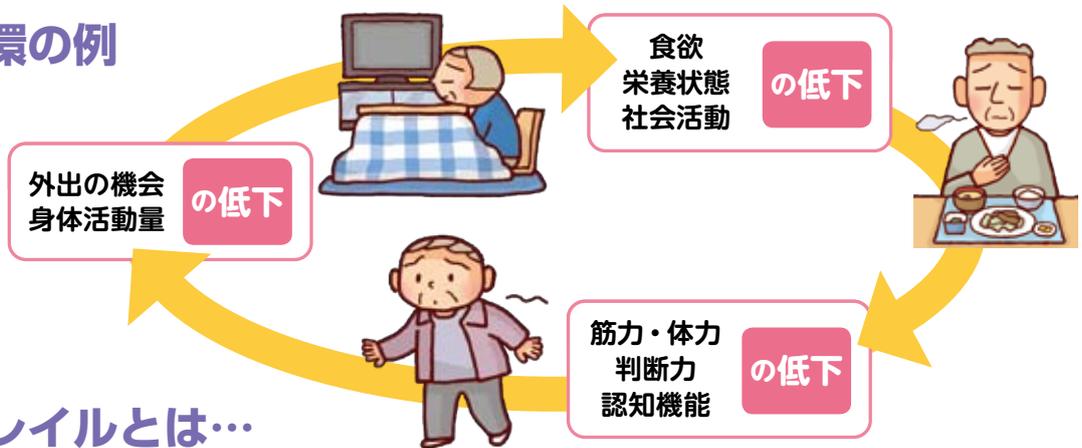
## フレイルってなに？

### 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。

### フレイルはこのような進んでいきます

#### 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**でもあります。

### あなたのフレイル危険度は？ フレイルチェック

下記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。

①半年で体重が2～3kg減った



②疲れやすくなった



③筋力(握力)が低下した



④歩くのが遅くなった



⑤身体の活動量が減った



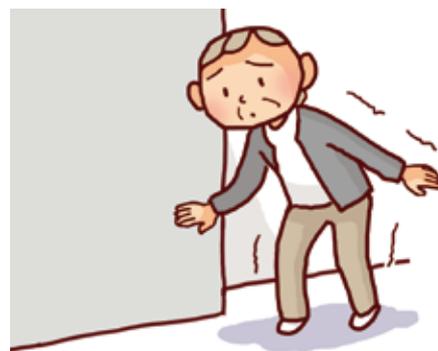
- 1～2項目あてはまる人 → プレフレイル (フレイルの前段階)
- 3項目以上あてはまる人 → フレイルの疑いあり

※J-CHS基準を参考に作成

# お口の機能の衰えが、 全身の衰えのきっかけに！

## 歯や口の状態の悪化が全身に影響

歯や口の状態の悪化(口腔機能の低下:オーラルフレイル)は、フレイルを引き起こす原因になりやすいことがわかっています。日常生活を送る機能(生活機能)を保つためには、オーラルフレイル対策も重要です。



## オーラルフレイルの進行例

### 前フレイル期

- 口や歯への関心を失う
- 歯周病などで歯を失う
- 活動量が減る



歯を失うことで、閉じこもりぎみになる

### オーラルフレイル期

- 滑舌<sup>かつぜつ</sup>※が悪くなる
- かめない食品が増える
- 食べこぼしやむせが増える

※明確に発音するための口や舌の動き



食欲低下や栄養の偏りを招く

### サルコペニア・ロコモ期

- かむ力が減る
- 舌の運動力が減る
- 食べる量が減る



低栄養、サルコペニア、ロコモを招く(P4参照)

### フレイル期

- 食べたり飲み込んだりすることが困難になる
- 誤嚥<sup>ごえん</sup>性肺炎を起こす(P4参照)



フレイルや要介護状態に

口腔ケア、食生活改善などで、予防・回復が可能です

## お口のトラブルで全身に影響が及ぶ

### 低栄養状態

「かむ力」「飲み込む力」が衰えて食事の楽しみがなくなります。食欲不振によるたんぱく質やエネルギーなどの栄養不足から体力や気力が低下します。



### サルコペニア

加齢とともに筋肉の量や筋力が減少し、体の機能が衰えた状態です。特に低栄養状態でのたんぱく質不足によって症状は悪化します。



### ロコモ

#### (ロコモティブシンドローム)

栄養不足や運動不足から足腰の関節や筋力が弱まり、転倒・骨折などからの要介護の危険性が高まった状態です。



### 生活習慣病

歯周病菌や歯周病菌が作る炎症性物質が歯ぐきから血液中に入ることによって動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病などの重い生活習慣病を招きます。

### 閉じこもり

「話す力」の衰えや口臭が気になることで人との交流を避けるようになります。その結果、家に閉じこもりがちになり、心身の衰弱が進行します。

### 認知症

「かむ力」の衰えから栄養不足になったり、脳への刺激や血流量が減ったりすることで、認知症が発症・進行するリスクが高くなる可能性があります。

## 要注意！高齢期の「誤嚥性肺炎」

65歳以上になったら特に、こえんせい誤嚥性肺炎に注意しましょう。誤嚥性肺炎とは、「飲み込む力」が衰えることで、細菌が飲食物といっしょに誤って気管に入り、肺に流れ込むことで発症する肺炎です。肺炎は高齢者の死亡原因としても警戒が必要な病気です。安全な食べ方と、適切な口腔ケアで予防に努めましょう。

### よくかんで食べる

ひと口あたり30回を目安にして、よくかんで食べましょう。また、ひと口の量は少なめにしましょう。

### よい姿勢で食べる

上半身を起こした軽い前傾姿勢で、あごは引き気味にします。テーブルの高さは、ひじが90度に曲がる程度。いすを使う場合は深く座り（背中にクッションを入れてもよい）、足を床にしっかりつけると体が安定します。足がつかないときは足置きを使いましょう。



## 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、渡邊裕

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

# 「生活改善」と「歯科健診」で オーラルフレイルを防ごう

日常生活にひと工夫をくわえることで、歯と口の健康を守るための改善ができます。ちょっとしたライフスタイルの改善と定期的な歯科健診を組み合わせるとオーラルフレイルを防ぎましょう。

## ライフスタイルの改善

### 「食事」にひと工夫

「かむ力」が衰えはじめると、やわらかい食材ばかりを選びがちになり、栄養バランスも崩れます。かみごたえのある食材をメニューに一品取り入れるだけでも、かむ機能を維持・向上させるトレーニングになります。

#### かみごたえのある食材を



### かみごたえのある食事の工夫

#### 食材の工夫

- にんじん、れんこん、ごぼうなどの根菜類
- こんぶ、わかめなどの海藻類
- たこ、いかなどの魚介類や干物
- その他に玄米、たくあん、ナッツ類など

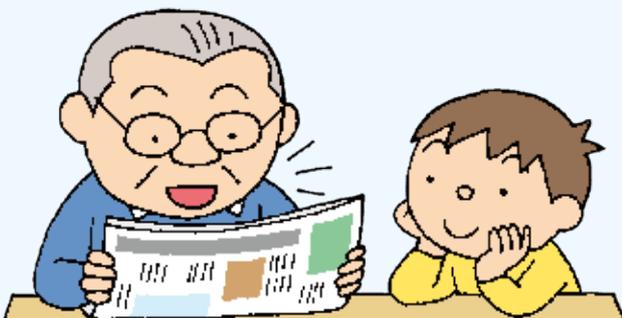
#### 調理の工夫

- 食材はあえて「薄く小さく」ではなく「厚く大きく」切る。
- 食材の繊維を断ち切るのではなく、乱切りなどにして繊維を残す。
- ゆですぎ、煮すぎ、炒めすぎに注意して食材に歯ごたえを残す。

※無理のない範囲で行いましょう。

### 「読むこと」にひと工夫

本、新聞、雑誌などを読むときに「音読」をしましょう。口を動かし発声することで口腔機能がアップします。



### 「人づきあい」にひと工夫

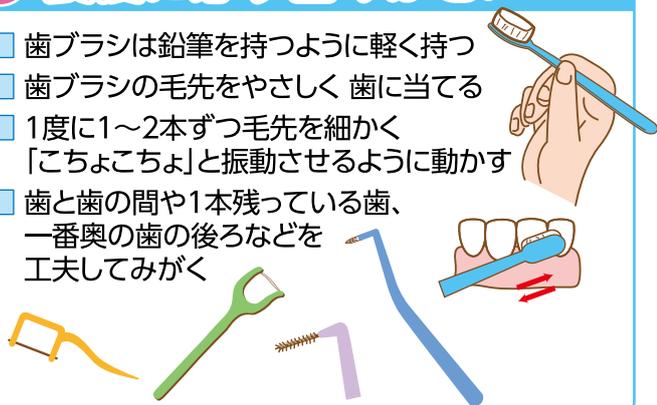
意識的に外出する機会を増やして、人とたくさん話せるサークルやイベントに積極的に参加しましょう。



## お口の健康度アップのポイント

### ① 食後に必ず歯みがき!

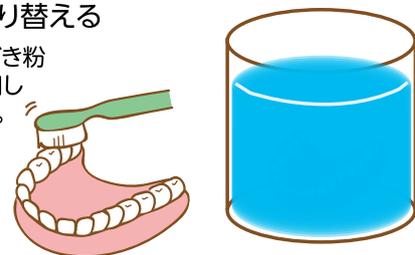
- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- 歯ブラシの毛先をやさしく 歯に当てる
- 1度に1～2本ずつ毛先を細かく「こちょこちょ」と振動させるように動かす
- 歯と歯の間や1本残っている歯、一番奥の歯の後ろなどを工夫してみがく



### 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** タの声は舌を上あごにつけて発音します。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」

### 食べる力を保つには?

食べたり、話したりするなど日々の暮らしの中で、舌、ほお、唇、のどの筋肉などを意識的に大きく動かすことが大事です。手軽にできる口の体操を紹介します。

#### 口や口の周囲の動きをよくする

舌、ほお、唇の動きをよくする



口を閉じたまま、ほおをふくませたりすぼめたりします。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりします。



舌を出して、上下左右に動かします。



口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かします。

# 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(以下「広域連合」という。)では、歯科健康診査(以下「歯科健診」という。)を実施しています。

歯科健診では、「歯」だけでなく「お口の機能」を含めて検査をしますので、義歯(入れ歯)を使用中の方も、1年に1回歯科健診を受けましょう。

※6か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、歯科健診の対象外です。



## 受診のしかた

**受診期間：毎年4月1日～翌年3月31日** ※受診は年度中1回のみ

### ① 歯科健診を実施している歯科医院を選びましょう

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。  
ご案内に同封されている「歯科健康診査 実施登録歯科医院リスト」  
または「広域連合ホームページ」をご確認ください。

**※お住まいの市区町村以外の大阪府内の  
実施登録歯科医院でも受診可能です。**



実施登録歯科医院



### ② 事前申し込みをしましょう

実施登録歯科医院に電話などで事前に申し込みましょう。



### ③ 歯科健診を受けに行きましょう

**無料**

**当日の持ち物**  
**①『後期高齢者医療被保険者証』**  
**(受診券はありません)**



※本歯科健診と同時に治療を受ける場合は、別途費用が発生する場合があります。  
内容は歯科医師とご相談ください。

※歯科健診の結果は、実施した歯科医院より本人に直接説明または通知されます。

## 歯科健診項目（お口の機能の検査）

### ●問診

歯とお口の状態、関連する全身状態・生活習慣に関する質問です。

お口の機能に関する調査を含みます。

### ●歯の状態

現在の歯の状態、入れ歯やブリッジの状態等を確認し、歯科治療の必要性を判断します。

### ●歯周組織の状況

一部の歯ぐきの状態を確認し、全身状態と合わせて治療の必要性を判断します。

### ●咬合の状態（噛み合わせ）

噛み合わせの状態を前歯、左右奥歯に分けて確認します。

### ●口腔衛生状況

お口の清潔さを入れ歯や歯ぐき、舌等も含めて視診で確認します。

口腔への関心度を併せて確認します。

### ●口腔乾燥

お口の乾き具合を視診で確認します。服薬状態等、全身状態との関わりも確認します。

### ●咀嚼能力（噛む力）

噛むために使う筋肉の状態を触診で確認します。

歯の状態等も併せて判断します。

### ●舌・口唇機能

食べるために必要な舌やお口の周りの筋肉の動きを確認します。

### ●嚥下機能（飲み込み）

食べ物や唾液の飲み込みがスムーズにできるか確認します。

### ●顎関節（顎の動き）

顎関節の動きや痛み、異音、筋肉の緊張等を確認し、顎の動きに問題がないか判断します。

### ●口腔粘膜

お口の中の粘膜を確認し、歯科的処置の必要性を判断します。

感染症対策にも  
口腔ケアが重要です！



元気で自立して暮らすため  
『年に1回の歯科健診を受けましょう』

# 健康診査を実施しています

できるだけお早めに！

大阪府後期高齢者医療広域連合(以下「広域連合」という。)では、健康診査(以下「健診」という。)を実施しています。

**健診では、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)等のチェックもできますので、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。**



※6か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、健診の対象外です。

## 受診のしかた

**受診期間：受診券到着後～翌年3月31日** ※受診は年度中1回のみ

### ①健診を実施している医療機関を選びましょう

年度の初め(4月下旬)に「受診券」を送付します。  
受診券に同封されている「健康診査(医科)実施登録医療機関リスト」  
または「広域連合ホームページ」をご確認ください。

※お住まいの市区町村以外の大阪府内の  
実施機関でも受診可能です。



実施登録医療機関



### ②事前申し込みをしましょう

実施機関に電話などで事前に申し込みましょう。

問い合わせ  
しておく  
と安心！

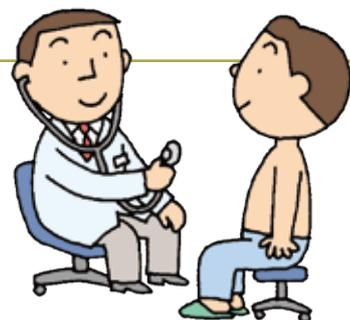


### ③健診を受けに行きましょう

**無料**

#### 当日の持ち物

- ①「後期高齢者医療被保険者証」
- ②「受診券」



※健診結果の説明方法は、実施機関によって異なりますので、受診された実施機関にお問い合わせください。

# 健診項目

## 基本的な項目

### ●後期高齢者の質問票

フレイルやオーラルフレイルをチェックします。

### ●血圧測定【収縮期血圧／拡張期血圧】

とくに血圧が高いかどうかを調べます。高血圧で血管に高い圧力がかかり続けると、血管壁が硬く厚くなり、血管がもろく狭くなる動脈硬化が進みます。

基準値	収縮期(最高)血圧	129mmHg 以下
	拡張期(最低)血圧	84mmHg 以下

### ●身体計測【身長、体重、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陥っている可能性があります。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

基準値	BMI	21.5～24.9
-----	-----	-----------

### ●血液検査

血液を調べて、糖尿病や脂質異常症、肝臓と腎臓の機能をチェックします。

【血糖、血中脂質、肝機能、腎機能】

#### 血糖(血糖を調べて糖尿病チェック)

基準値	血糖値(空腹時または随時)	99mg/dL 以下
	ヘモグロビン A1c	5.5% 以下

#### 肝機能(肝臓の機能をチェック)

基準値	AST(GOT)	30IU/L 以下
	ALT(GPT)	30IU/L 以下
	γ-GT(γ-GTP)	50IU/L 以下

#### 脂質(血中の脂質を調べて脂質異常症チェック)

基準値	中性脂肪	149mg/dL 以下
	LDLコレステロール	119mg/dL 以下
	HDLコレステロール	40mg/dL 以上
	Non-HDLコレステロール	149mg/dL 以下

#### 腎機能(腎臓の機能をチェック)

基準値	e-GFR	60mL/分/1.73m <sup>2</sup> 以上
	血清尿酸	7.0mg/dL以下

### ●尿検査【尿糖、尿たん白】

尿の中の成分を調べて、糖尿病のリスクや腎臓の機能のチェックをします。

基準値	尿糖	(-)または(±)
	尿たん白	(-)または(±)

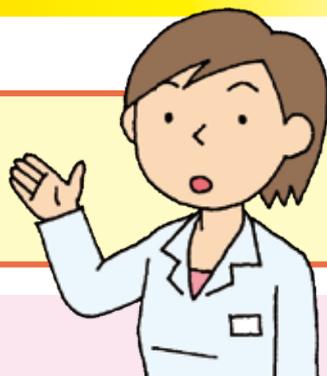
## 詳細な健診の項目

医師が必要だと判断した場合に実施。

### ●心電図検査

### ●眼底検査

### ●貧血検査【赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値】



- 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。

※このページは、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

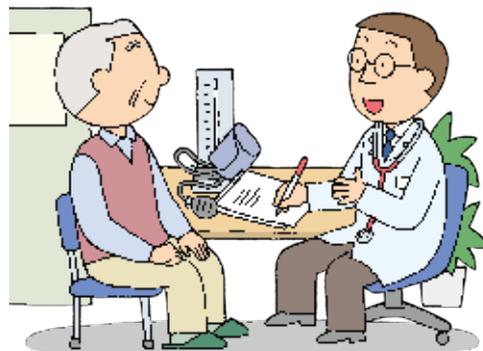
大阪府後期高齢者医療広域連合では、被保険者を対象に人間ドック受診にかかる費用の一部を助成する事業を実施しています。毎年4月～翌年3月までの受診について1回助成を受けることができます。

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。

## 受診時のご注意

新型コロナウイルス感染症の影響により実施を取りやめる場合もあります。事前に受診希望の人間ドック実施機関へ実施状況を含めてお問い合わせください。



## 助成金額

26,000円を上限に支給します。(令和4年度・令和5年度)

## 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。

## 申請に必要なとなるもの

- 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 申請書  
※申請者以外の口座に振り込む場合で、申請者をご自身で記入されない場合は、印かんが必要です。

## 検査項目

下記に掲げる検査項目(※)を受診してください。

※公益社団法人日本人間ドック学会が掲げる一日人間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)および一部のがん検診、追加項目等の費用は、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。

# 高齢期にかか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

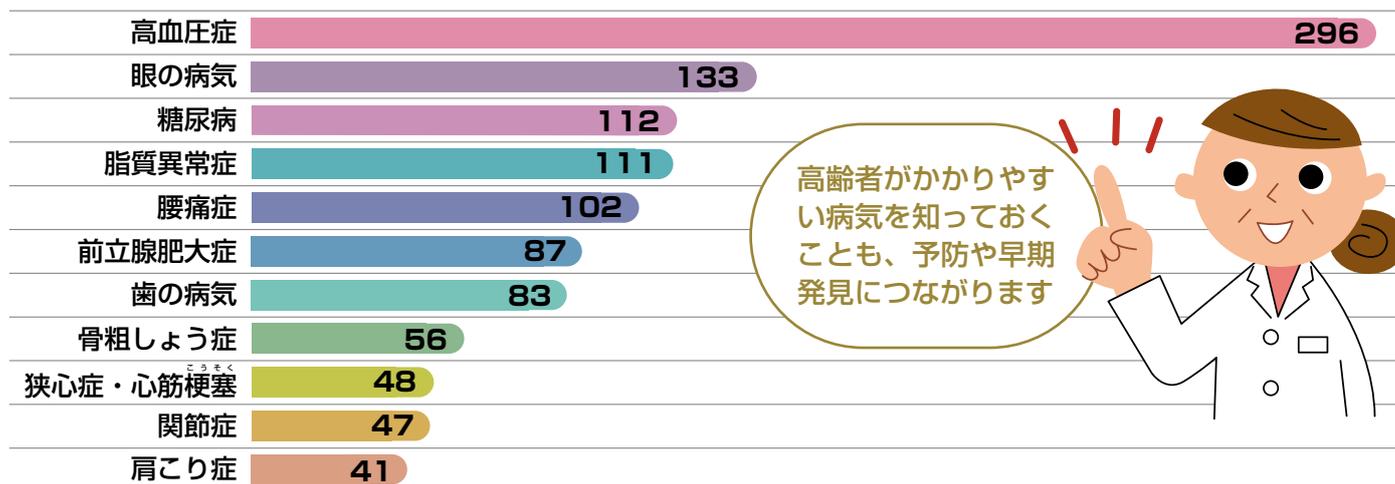
はっきりとした症状が現れていなくても、急に重篤な状態になる場合があります。



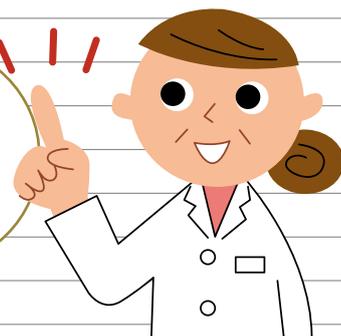
## 上位 10 位でみる 高齢者(65 歳以上)に多い病気とは？

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



高齢者がかかりやすい病気を知っておくことも、予防や早期発見につながります



# 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。

脳

### 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。

目

### 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。

心臓

### 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。

腹部

腎臓

### 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。

脚

### 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かった状態です。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步だけ近づけるため、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！！**

# 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かかりやすくなります。

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の計算法

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※身長はcmではなくmで計算します。

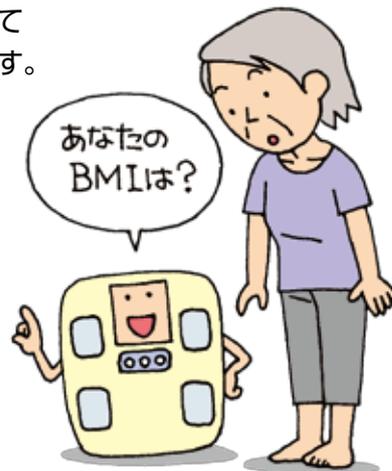
あなたのBMIは? =  $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

**例** 体重50kg、身長160cmの人の場合 ▶ BMI =  $50 \div 1.6 \div 1.6 = 19.5$  (やせ)

BMIとは、身長と体重の比率で肥満度を判定する方法です。後期高齢者の場合、太っていてもBMIが30以下なら健康への影響は心配ないといわれています。逆に21.5を下回ると「やせ」の判定となり、低栄養状態が疑われます。毎日の食事に注意が必要です。

**BMIの判定表** (厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

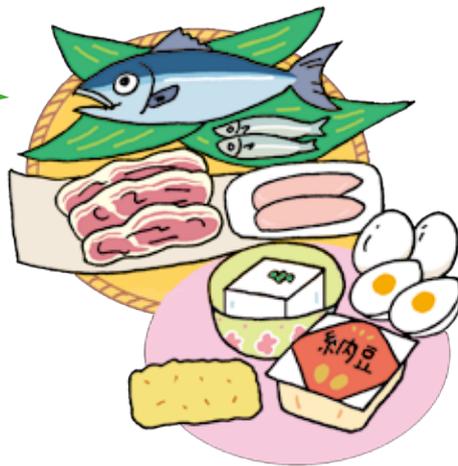
年齢	やせ (低栄養状態)	適正範囲	肥満
18~49歳	18.4 以下	18.5 ~ 24.9	25.0 以上
50~64歳	19.9 以下	20.0 ~ 24.9	25.0 以上
65歳以上	21.4 以下	21.5 ~ 24.9	25.0 以上



# 「健康長寿」を実現する 食生活のポイント

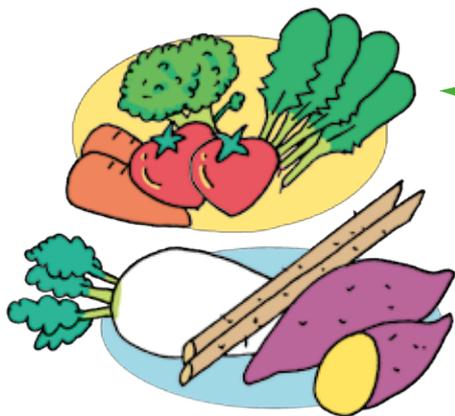
## 肉や魚、大豆食品、卵などのたんぱく質をしっかりとる

- 毎食、おかずにたんぱく質(主菜)が入るようにしましょう。
- 肉と魚の比率は1:1くらいが目安です。
- 牛肉、豚肉、鶏肉、また、さまざまな部位や内臓肉など、多様な種類の肉を食べましょう。



## さまざまな種類の野菜を食べましょう

- 緑黄色野菜や根菜類など、さまざまな種類の野菜を食べましょう。
- 量をたくさんとるために、炒めたり茹でたりして、かさを減らしましょう。



## 食欲のないときは、おかずから食べる、好きなものを食べるなどの工夫を

- 食欲のないときはご飯は残しても、おかずから食べましょう。
- 何も食べる気がしないときは、好きなものだけでかまわないので、必ず朝、昼、夕の3食をとるようにしましょう。



## 牛乳や間食をとりましょう

- 牛乳でおなかを壊さない人は、1日にコップ1杯(200mL)程度の牛乳をとりましょう。
- ヨーグルトなどの乳製品やスキムミルクの活用もカルシウムなどの摂取に役立ちます。
- 間食でも果物などを選んで、栄養をとる工夫をしましょう。



## 食事づくりの負担を減らす工夫を

- 食事の準備が負担に感じる場合は配食など弁当の配達サービスの利用も検討しましょう。
- 近くのお店やコンビニなどの惣菜にどのようなものがあるか調べてみましょう。



## 油ものも しっかりとりましょう

- ときには天ぷらや揚げ物などを食べて、油もしっかりとりましょう。
- オリーブ油、アマニ油などの健康によい油をとる工夫をしましょう。



## 水分を十分にとりましょう

- 食事のときに水分をとるようにしましょう。
- 朝起きたとき、入浴の前後、寝る前などにも水分をとる習慣を持ちましょう。



## 食べることを 楽しむ工夫をしましょう

- 「食べたい」と思うものを買ってきたり、外食を楽しんだりしましょう。
- 家族や友人などと楽しく会食する機会をつくりましょう。
- お住まいの地域で食事に関するイベントがあれば参加してみましょう。



体を動かすと  
食欲がわきやすくなります。  
毎日積極的に  
体を動かしましょう。

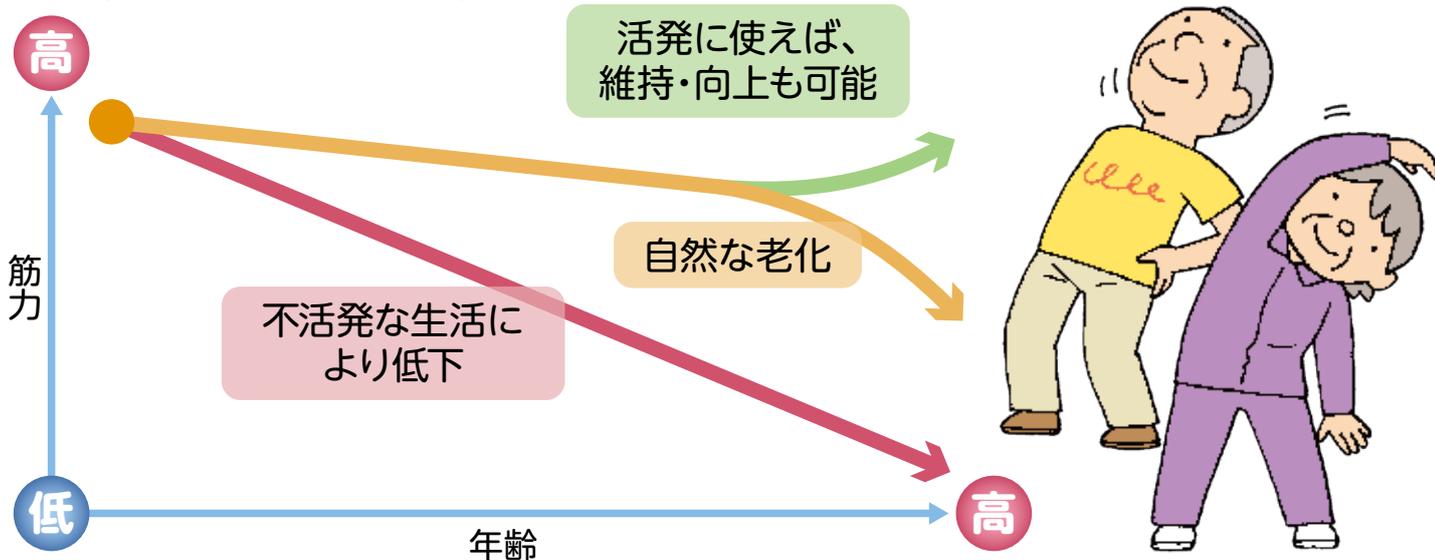


# 運動をしてよく動くからだに

## 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」からだであること、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ォ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、ウォ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。



## フレイルの原因となるサルコペニア

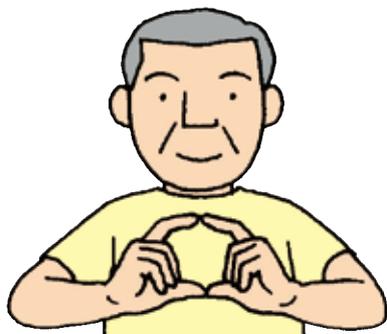
フレイルの原因となりやすいのが高齢期特有の筋肉の減少(サルコペニア)です。サルコペニアとは、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態のことをいいますが、加齢に伴い、筋肉に刺激を与えないとどんどん筋力は衰え、結果として動くのがおっくうになったり食欲が落ちて、フレイルを招きやすくなります。

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。

### 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  
心配なし

ぴったり囲める  
要注意

囲めてスペースができる  
サルコペニアの兆候あり

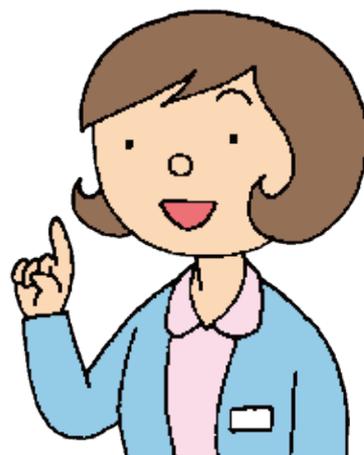
※東京大学高齢社会総合研究機構（2015）より

## 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り、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、電話で人と話す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のが重要です。



# ストレッチ& 足腰を鍛える筋トレ

## ストレッチ ～運動前に筋肉をほぐす～

安全に運動するために、ストレッチで筋肉の緊張をほぐしましょう。けがや老化の予防、疲労回復に役立つほか、血行をよくし、からだの柔軟性を維持・向上する効果も期待できます。毎日少しでもいいので続けていきましょう。

### 脚の裏側をのばす

- ①いすに浅く座る。
- ②片脚を前にのばし、胸を張って上体を前に倒し、つま先を天井に向ける。



### 脚の表側ともものつけ根をのばす

- ①いすに横に座り、片方の手でいすの背もたれをつかみ、もう片方の手は腰にあてる。
- ②腰にあてた方の脚を大きく後ろに開き、10数える。



### 上半身をのばす

- ①壁などを背にして背中全体がつくように立ち、腕をまっすぐ上に上げる。
- ②まっすぐ上に上がらない場合は、少し左右に開いてもよい。



### 足指のストレッチ

- ①素足になり、両足をのばして座る。
- ②足の指をグーパー、グーパーと開いたり閉じたりする。



### ポイント

- 無理はせず、痛みを感じない程度の強さで行いましょう。
- 息は止めず、息を吐くときに自然にのばします。
- 左右バランスよく、はずみはつけずにゆっくり筋肉ののびを感じながら行いましょう。



# 筋トレ ～筋力を維持して動く力を保つ～

★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。

ひざを曲げすぎないこと。

両足は床につけて平行を保つ。



- 1 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。
- 2 もとの位置までゆっくりと戻す。

## ひざの伸展

ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる。

クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。



- 1 いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- 2 もとの位置までゆっくりと戻す。

## ひざの屈曲

ふらつかないようにいすやテーブルをつかむ。

太ももは動かさず、ひざだけを曲げるように。



- 1 ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。
- 2 もとの位置までゆっくりと戻す。

## 脚の横上げ

- 1 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。

- 2 ゆっくりと脚を横に15～30cmほど上げ、その姿勢を保つ。

- 3 もとの位置までゆっくりと戻す。



ふらつかないようにいすやテーブルをつかむ。

## つま先立ち

- 1 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。

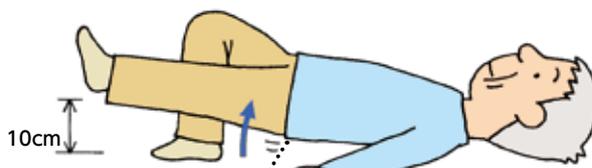
- 2 ゆっくりとかかとを下ろす。



まず両脚で行い、筋力がついてきたら、片手、片脚で行ってみよう。

## お尻上げ

- 1 床に寝て片脚を伸ばす。
- 2 床から10cmくらい脚が上がるように、腰を浮かす。



脚だけでなく、腰全体を一緒に上げるように。

# 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

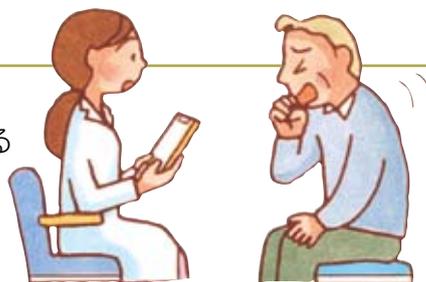
- なかなか寝つけない
- 早く目覚めてしまう
- 夜中に何度か目覚めてしまう



※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



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
- 明るいところですぐです



※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



体温の状況

（朝）上昇を始める

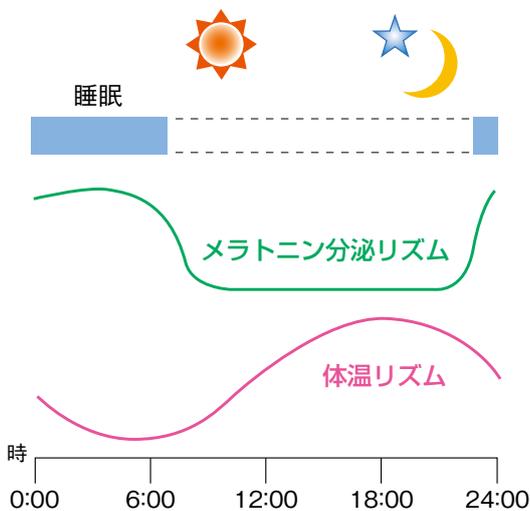
（昼）上昇中

（夕方）最も高くなる

（夜）下降を始める

## 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。

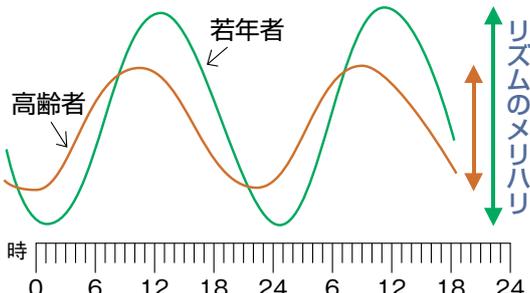


睡眠に関するメラトニンというホルモンは、体温を下降させる働きがあり、からだは夜と感じる時期に増加します。夜、遅くまで明るい電気がついていると、ホルモンの分泌が抑えられ、自然な体温下降が妨げられ、入眠しにくくなります。

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、明るいところですぐですことも、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。



# 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、喪失感そうしつ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、心筋梗塞こうそく、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。

- ① 高齢期はうつになりやすい
- ② 「うつは万病のもと」である
- ③ 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」で教えてください。 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つたことの多くを、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しいものと感じますか。 (は い) (いいえ)

項目 3 退屈と感ずることはありますか。 (は い) (いいえ)

項目 4 頭から離れない考へ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 自分は無力と感ず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 ほかにの人に比べて記憶力が落ちたと感ずますか。 (は い) (いいえ)

項目 11 沈んだ気持ちになつたり、憂うつになつ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ずますか。 (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ひますか。 (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ずますか。 (は い) (いいえ)

項目 16 ほかに人はあなたより恵まれた生活をしていと思ひますか。 (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 あなたは社会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はいますか。 (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はいますか。 (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ひますか。 (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ひますか。 (は い) (いいえ)

項目 27 自分は活力があふれてはいますか。 (は い) (いいえ)

項目 28 朝、気持ちよく起きることが出来ますか。 (は い) (いいえ)

項目 29 あなたは簡単に決断することが出来るほうですか。 (は い) (いいえ)

項目 30 昔と同じくらい頭がさえてはいますか。 (は い) (いいえ)

(いいえ) の数  コ... **B**

評価の仕方 **A** **B** の合計が **11以上** あつた場合はうつの可能性が有ります。

# 禁煙で心も身体も 元気に!

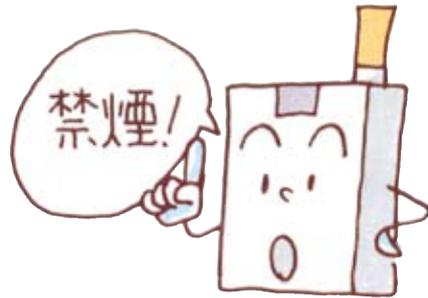
禁煙するとこんな効果があります

## 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

- 1 現在ただちに禁煙しようと考えている。
- 2 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。
- 3 一日平均喫煙本数×喫煙年数=200以上である。
- 4 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

- 1 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。
- 2 禁断症状によるイライラや不快感がない。
- 3 美しさと健康を維持しやすい。
- 4 白い歯、きれいな息。
- 5 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っていましたか。		
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 どうかか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るのに、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 Dependence Screener)」

# 認知症を予防しよう

## ～早期発見と治療が大切～

### 認知症は脳の病気です

年を取れば誰でももの忘れなどをするようになりますが、認知症は老化ではなく、脳の病気です。記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。原因となる脳の病気や障害が出る脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。



### 加齢によるもの忘れと認知症の違い

加齢などによるもの忘れと認知症によるもの忘れは違います。たとえば、食事の内容を思い出せないといった体験の一部を忘れるのは普通にみられるもの忘れですが、食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

#### 加齢などによるもの忘れ

記憶の帯



昨日の夕食は何だっけ？

体験の一部を忘れる

- 体験や出来事の一部を忘れる。
- ヒントがあれば、忘れた部分を思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人や場所までわからなくなることはない。

日常生活に大きな支障は出ない

#### 認知症によるもの忘れ

記憶の帯



朝ごはんまだ？

体験全体が抜け落ちる

- 体験や出来事のすべてを忘れてしまう。
- ヒントがあっても思い出せない。
- もの忘れをしている自覚がない。
- もの忘れがひんぱんに起こる。
- 人や場所までわからなくなることがある。

日常生活に支障が出る

### どうして早期発見・早期治療が大事なの？

#### 治る認知症があります

早く治療すれば治るタイプの認知症があります。また認知症に似た病気を見逃さないことも大切です。

#### 進行を緩やかにできる認知症があります

アルツハイマー型認知症や血管性認知症は、早期から薬を服用すると進行を緩やかにできる場合があります。

#### 適切な対応で症状がやわらぎます

症状に応じた適切なケアによって症状が緩和したり、落ち着いたりします。

# 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のがわかっています。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。

週に2日以上、1日30分以上が理想。1日の歩数は7,000~8,000歩を目標に！



## 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



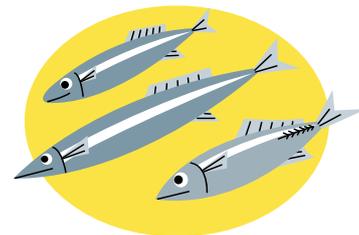
#### βカロテンを多く含むもの

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。



# 「ひょっとして認知症かな？」

## 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう

### 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

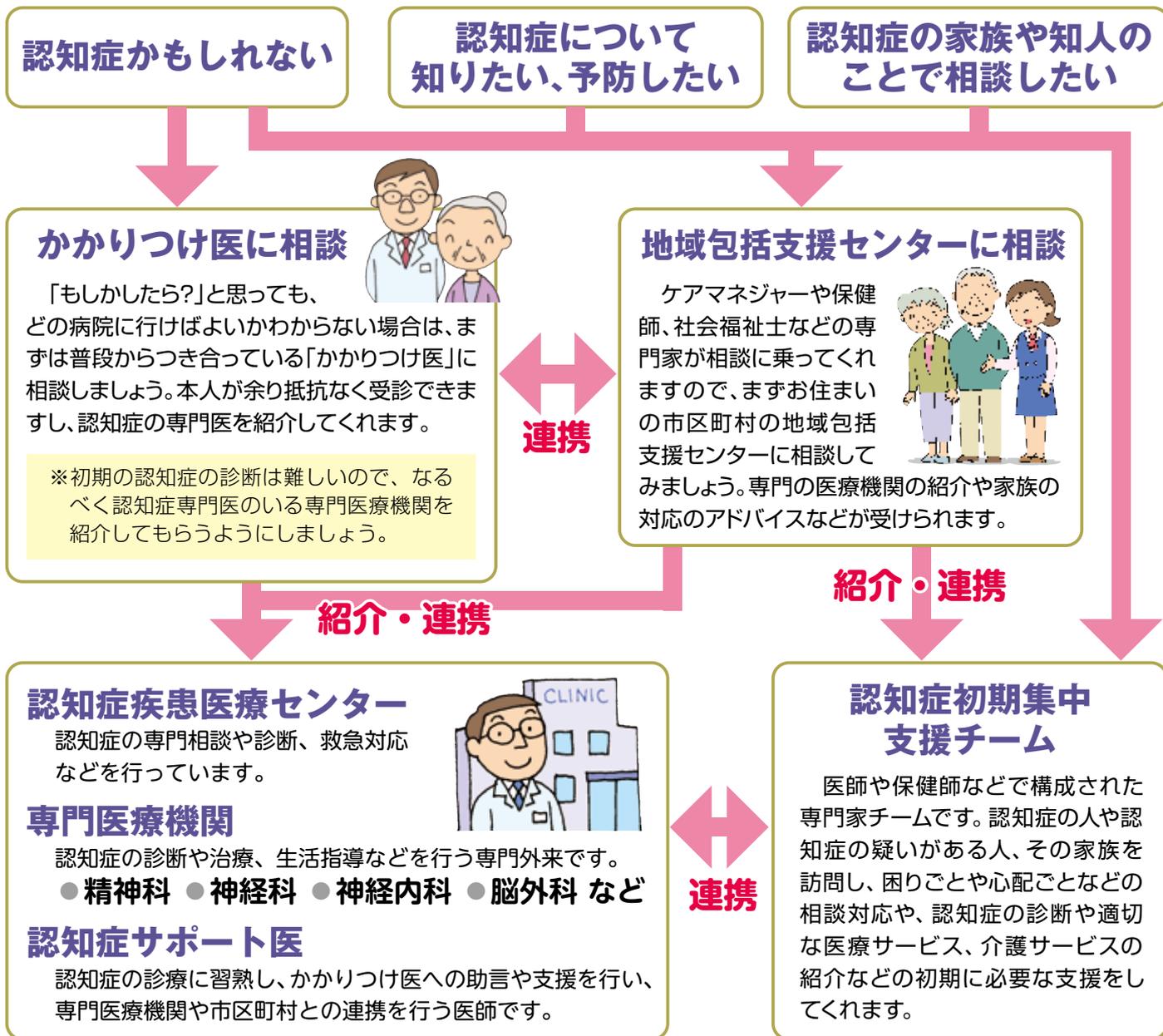
チェック①	チェック②	チェック③
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか
まったく ない 1点	ときどき ある 2点	まったく ない 1点
頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点	ときどき ある 2点
まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点
頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点	いつも そうだ 4点
チェック④	チェック⑤	チェック⑥
今日が何月何日かわからないときがありますか	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか
まったく ない 1点	ときどき ある 2点	問題なく できる 1点
頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点	だいたい できる 2点
まったく ない 1点	ときどき ある 2点	あまり できない 3点
頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点	できない 4点
チェック⑦	チェック⑧	チェック⑨
一人で買い物に行けますか	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか
問題なく できる 1点	問題なく できる 1点	問題なく できる 1点
あまり できない 3点	だいたい できる 2点	だいたい できる 2点
だいたい できる 2点	あまり できない 3点	あまり できない 3点
できない 4点	できない 4点	できない 4点
チェック⑩	<p><b>チェックしたら、</b> <b>①～⑩の合計を計算</b> ▶ <b>合計点</b> <input type="text"/> <b>点</b></p> <p><b>20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。</b></p> <p><b>30ページを参考に医療機関や相談機関に相談してみましょう。</b></p> <p>※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。</p> <p>※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。</p>	
電話番号を調べて、電話をかけることができますか		
問題なく できる 1点		
あまり できない 3点		
だいたい できる 2点		
できない 4点		

出典／東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」（令和3年11月発行）

# 認知症について どこに相談すればよいの？



まずは、かかりつけ医か地域包括支援センター、認知症初期集中支援チームなどに相談しましょう。それぞれの状況に応じて、以下のように専門医療機関などにつないでくれますので、専門医による診察や治療、支援などが受けられます。



**全国のもの忘れ外来一覧** (公益社団法人 認知症の人と家族の会サイトより)  
 全国のもの忘れ外来、認知症外来、認知症疾患医療センターなどが検索できます。  
[https://www.alzheimer.or.jp/?page\\_id=2825](https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=2825)

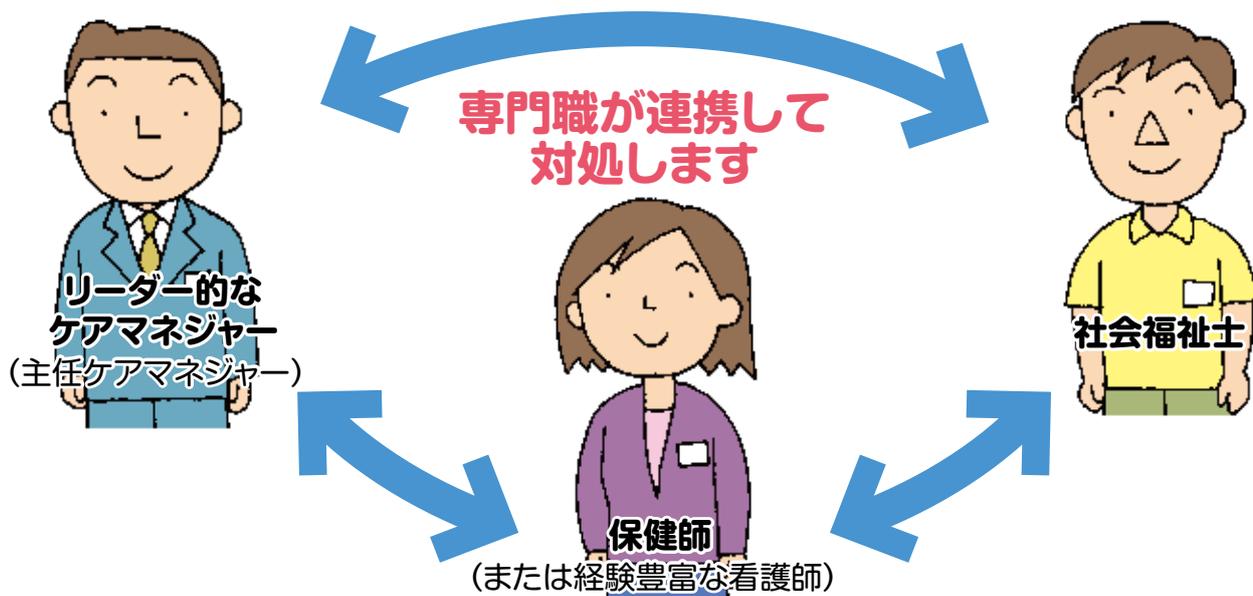


## 認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症の発症予防から人生の最終段階までの進行に応じ、住んでいる地域で受けられるサービス・支援などの流れをわかりやすくまとめたものです。自治体ごとに作成しており、ホームページなどに掲載しているほか、地域包括支援センターなどでも情報提供しています。

# 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

「悪質商法や振り込み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」

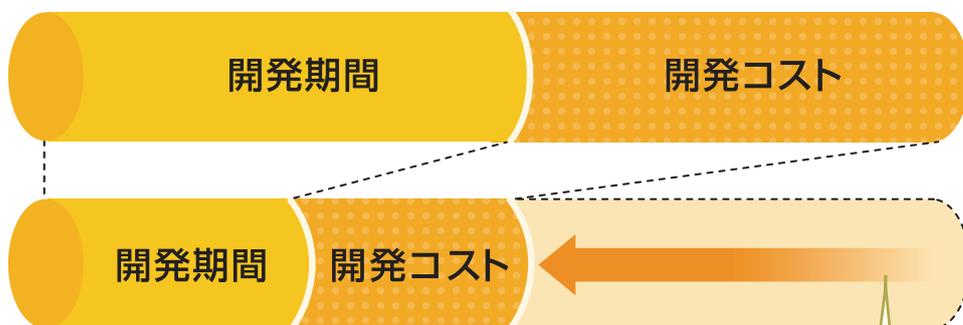
# 上手に医療費を節約

～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



- (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

## ① 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。

## ② 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 ・けいわん頸腕症候群
  - ・五十肩 ・腰痛症 ・けいつい頸椎捻挫後遺症
  - ・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。

- ① 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。
- ② 『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。

突然の病気やケガで

**救急車**を呼んだ方がいい？ **病院**へ行った方がいい？

近くの**救急病院**はどこ？ **応急手当**の方法は？

迷ったときは「**救急安心センターおおさか**」へご相談ください

 **# 7 1 1 9** または 06(6582)7119へ

24時間  
365日対応

緊急の場合は迷わず  
**119番**へ



**注意** 対応できない相談

- ・医薬品に関する相談
- ・治療方針に関する相談
- ・健康相談や介護相談



# 高齢者を狙った詐欺の防止

大阪府内では**還付金詐欺**が多発しています！

「還付金があるので、ATMに行ってください」と、  
電話が来たら…… **還付金詐欺** です！

## 電話でATMに誘導します

- 役所の職員を名乗って、電話をかけてきます。
- 言葉巧みに、**お金が戻ってくる**かのような話をします。
- 携帯電話を持って、ATMに行くように指示します。



## ATMから電話をすると……

- 「指示通りに」と言葉巧みにATMを操作させます。
- 矢継ぎ早に指示をし、考える暇を与えません。

## 指示どおりATMを操作すると……

- 犯人の口座に「振り込み」をさせられます。

## 「ストップ!ATMでの携帯電話」 運動推進中

大阪府警察では、多発する還付金詐欺の被害を防ぐため、「ストップ!ATMでの携帯電話」運動を推進しています。



- ATM利用時には携帯電話で通話しない、させない
- 携帯電話で通話しながらATMを操作している高齢者を見かければ声を掛け、110番する

みなさまのご協力  
よろしく願いいたします



大阪府警察本部府民安全対策課  
特殊詐欺対策第四係  
☎06-6943-1234 内線34463  
対応時間:平日9:00-17:30



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。

<p><b>歩く</b></p> <p><b>300 pt</b></p>	<p><b>歯を磨く</b></p> <p><b>50 pt</b></p>	<p><b>朝食をとる</b></p> <p><b>50 pt</b></p>	<p><b>人間ドックや 健康診断を受ける</b></p> <p><b>1,000 pt</b></p>	<p><b>健康コラムを 読む</b></p> <p><b>50 pt</b></p>
---------------------------------------	--	---	--	---

## 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。



### 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。

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(土日祝・12/29~1/3除く)

**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 ]

# 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。

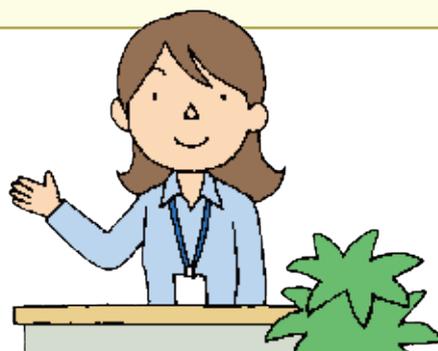
**安全です！** 納付のたびに現金を持ち歩く必要がありません。

**確実です！** お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

大阪府中央区常盤町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/>