

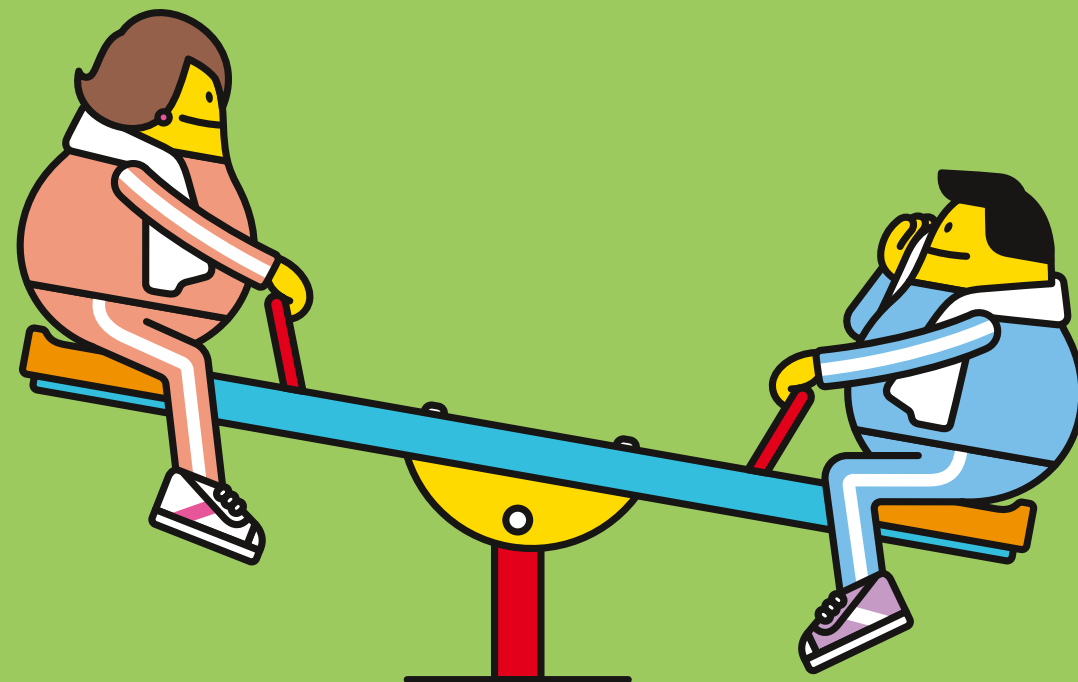
Part

4

# 健康長寿の ために

夢のライフプラン。実現するにはやっぱり元気が大切！

楽しい未来のために今からできること、  
知っておくと役立つ、健康長寿へのヒントが満載。



# 健康寿命を延ばすには フレイルを知ることから！

ずっと元気で活躍するためには、健康寿命を延ばすことが大切です。  
そのために老化、そしてフレイルについて知ることから始めましょう。

## 心身の衰えは年齢とともにやってくる！

太り過ぎは  
気になるけど、  
元気！



50歳～64歳

70歳ごろから  
徐々に  
機能が低下



65歳～74歳

老化があちこち  
出てくる



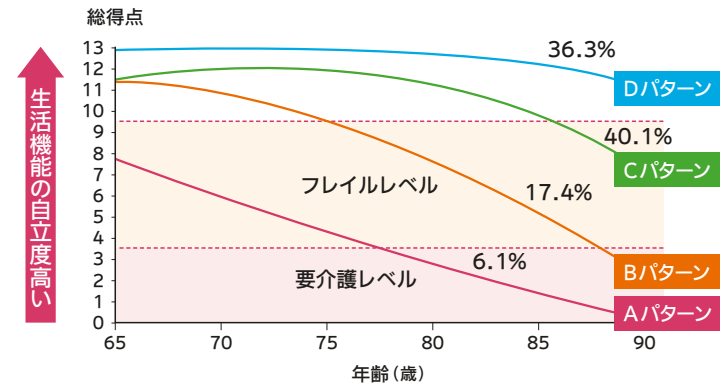
75歳～

## 老化について知っておこう

私たちの体はどう衰えていくのでしょうか？ 50代になると老眼によりものが見えづらくなり、65歳くらいになると足腰の力の低下を実感。70歳くらいから握力やかむ力が徐々に衰え、75歳をすぎると本格的な老化現象が出てきます。

とはいえ、右ページのグラフでも分かるように、老化の進行には個人差があります。多くの方がフレイルになるのは80代後半(C)ですが、90歳をすぎても元気なパターン(D)もあれば、生活習慣病の影響などでもっと早くフレイルになる場合(A、B)もあります。

## フレイルになる時期は個人差がある！



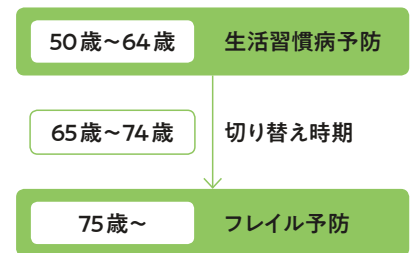
- D 90歳でもフレイル知らず。
- C 老化の影響が80歳以降出現し、80代後半でフレイルに。
- B 生活習慣病の管理がうまくいかず、75歳ごろフレイルに。
- A 生活習慣病の重症化などが影響し、65歳時点でフレイルに。

「生活機能の加齢変化パターン」  
Taniguchi Y et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci(2019)の図を改変  
\*生活機能は老研式活動能力指標を用いて測定

## フレイルとは

フレイルは簡単に言うと、「健康」と「要介護」の間の状態のこと。早めに気づいて適切な対応をとれば、健康な状態に戻れます。その対策は、50代から始め、右図のように重きを置くポイントを主に65歳ごろから切り替えていくとよいでしょう。

## 年代別の対策のポイント



## 健康長寿の鍵はフレイル予防にあり！

ここで覚えておきたいのがフレイルという言葉です。病気や老化などの影響を受けて、心身の活力(筋力や認知機能など)を含む生活機能が低下し、将来、要介護状態となる危険性が高い状態のことを言います。つまり、健康寿命を縮めることにつながるため、その

予防が大切なのです。50代世代にとってフレイルはまだ先のことのように思えますが、元気に年を重ねていきたいなら、今からフレイルの知識を持ち、対策を始めるのが理想的です。そのときのポイントは栄養、体力、社会参加です。

# 50↑世代のポイントは？

50↑世代ではメタボ(メタボリックシンドローム)が気になる人が多いのでは？ 今、実践したいのは生活習慣病予防です。

### 食事

食べ過ぎに注意して野菜はたっぷり摂る。



### 運動

有酸素運動でエネルギーを消費。



### 社会

働き過ぎないようにして、ストレスを解消。



### 嗜好品

禁煙し、お酒は適量に。

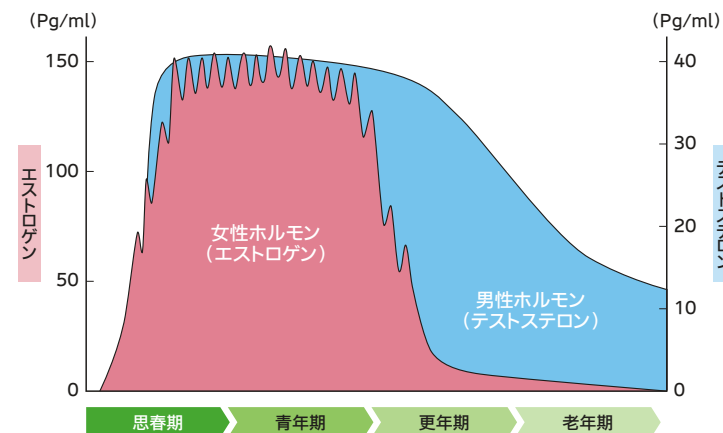


### 睡眠

十分な睡眠を心がける。



## → 男性、女性ホルモンの推移



男性は男性ホルモンの減少が穏やかに進みますが、女性は閉経後、女性ホルモンが急激に減少。高血圧、高脂血症、骨粗しょう症、筋力低下などの要因に。

「内閣府男女共同参画白書」(平成30年版)

## 女性は骨折や関節障害に備えよう

閉経後、女性が気をつけたいのが、骨密度や筋肉量の低下です。高齢になって骨粗しょう症になるケースも多く、男性に比べて、骨折や関節疾患による寝たきりリスクも高まります。



## 知っておきたい！

### 生活習慣病と認知症の関係

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、認知症の中でも血管性認知症との関連で注目されてきましたが、アルツハイマー型認知症にも影響していることが分かっています。特に、中壮年期の生活習慣病が

発症に深く関わっているため、生活習慣病の予防や改善により認知症予防が期待できます。また、認知症になっても生活習慣病の適切な治療や管理が進行の抑制や一時的な改善につながります。

## 50↑世代は生活習慣病予防+α

生活習慣病予防のポイントは、食べ過ぎない、ストレスをため過ぎない、働き過ぎないなど、「～過ぎ」にならないようにコントロールすることです。食生活では野菜をたっぷり摂ることを心がけ、運動面では有酸素運動でエネルギーを消費することが大切。睡眠も

十分に取らしましょう。また、病気の早期発見のために、健康診断を習慣づけることも重要です。さらに、この時期から、筋量や骨密度を維持していけば、将来、フレイルを防ぐのに役立ちます。更年期で体が大きく変わる女性は特に意識しましょう。

# 60代後半からのポイントは？

体力や意欲の低下、疲れやすいなど老化の始まりを感じたら…。  
フレイル予防に切り替えて、衰えにストップをかけましょう。

### 食事

栄養不足に注意して肉・魚・卵はしっかり摂る。



### 運動

筋肉トレーニングで筋力、足腰をしっかりと維持。



### 嗜好品

禁煙し、お酒は適量に。



### 睡眠

昼夜のリズムを整え、まとまった睡眠を取る。



### 社会

積極的に社会参加する。



## 65歳をすぎたらフレイル予防にスイッチ！

食べること、動くこと、社会とのつながりを持つこと。これがフレイル予防で大切なことです。65歳をすぎたらこの3つを意識しましょう。

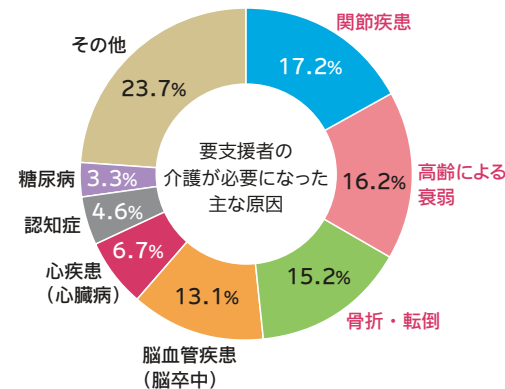
食事は栄養不足に要注意。例えば、健康に良いというイメージの粗食も、シニア世代の場合では消化機能が低下し

ているので、知らない間に低栄養になっている危険性も…。特にたんぱく質はしっかり摂りましょう。

また、社会とのつながりも健康に影響するので、退職などで生活ががらりと変わるこの時期、自分らしい社会参加の方法を見つけることも課題です。

## 要介護状態等になる原因は関節疾患、高齢による衰弱など

介護が必要となった主な原因を要支援者で見ると、関節疾患、高齢による衰弱、骨折・転倒であり、これらはいずれも体を動かさないことによる心身の機能低下が要因の一つです。



厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」

## いくつになっても筋力はアップする！

年齢に関係なく、体を適度に動かせば、筋肉は発達します。日々の生活に運動を少しずつ取り入れると同時に、筋肉のもとになるたんぱく質を食事ですっかり補給しましょう。休養を取ることも大切です。



## フレイル予防について詳しく知りたいときは東京都介護予防・フレイル予防ポータル

フレイルの基礎知識からチェック法、年齢別の予防法などを詳しく紹介しています。また、各区市町村の取り組みも調べることができるので、身近な人のフレイルが気になるときにも役立ちます。



## 栄養①

# 7つ以上の食品群から摂ろう！

メタボ対策にもフレイル予防にも効果的なのが、いろいろな食品を摂ること。その摂り方には年代別のポイントがあります。

### 50↑世代はここに注意！

メタボが気になる50↑世代は、糖質や油脂類の摂り過ぎに注意し、野菜をしっかり摂りましょう。肉類は脂肪分の少ない部位を選び、調理法を工夫して。

### 65歳以降はここに注意！

肉類、魚、卵などのたんぱく質や油脂類をしっかり摂って低栄養を予防。友人と外食するなど、誰かと食べることも意識して。食欲が増し、自然と食事も食品数も多く摂れます。



## 1日2食は一汁二菜にするのがコツ

食事で大切なのは食品のバラエティ。まず、普段の食事が偏っていないか、右ページの食品群でチェックしてみましょう。1食品群一つで1点、毎日7点以上摂るのが目標です。多様な食品を摂っている人ほど、健康度が高いというデータもあります。

多様な食品を無理なく摂るためには、主食、主菜(肉・魚などのおかず)、副菜(野菜のおかず)、汁物がそろった食事を1日2食整えるのがポイントになります。できあいのお惣菜をプラスしたり、弁当を活用したりするのもよいでしょう。

主食以外に毎日の食事に取り入れたい10の食品群  
合言葉は「さあにぎやかにいただく」\*1



- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>さ</b><br>魚介類<br>たんぱく質やカルシウムが豊富。季節の魚を楽しんで。  | <b>あ</b><br>油脂類<br>油脂は細胞などを作る材料。植物性と動物性の油脂を取り入れて。 | *1 東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性得点を構成する10の食品群の頭文字を取ったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉 |   |
| <b>に</b><br>肉類<br>たんぱく質が豊富。鶏肉、豚肉、牛肉などをバランス良く。 | <b>ぎ</b><br>牛乳・乳製品<br>たんぱく質やカルシウムが豊富。骨粗しょう症予防に。   | <b>や</b><br>緑黄色野菜<br>ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富。淡色野菜や根菜類も。                               | <b>か</b><br>海藻類<br>カリウム、カルシウムなどミネラルが豊富。少量でも毎日摂って。 |
| <b>い</b><br>いも類<br>炭水化物、ビタミンCやビタミンB1、食物繊維も豊富。 | <b>た</b><br>卵<br>必須アミノ酸を理想的なバランスで含む。1日1個を心がけて。    | <b>だ</b><br>大豆・大豆製品<br>たんぱく質が豊富。納豆や豆腐など加工品を上手に取り入れて。                            | <b>く</b><br>果物<br>ビタミンC、ミネラルが豊富。旬の果物を楽しんで。        |

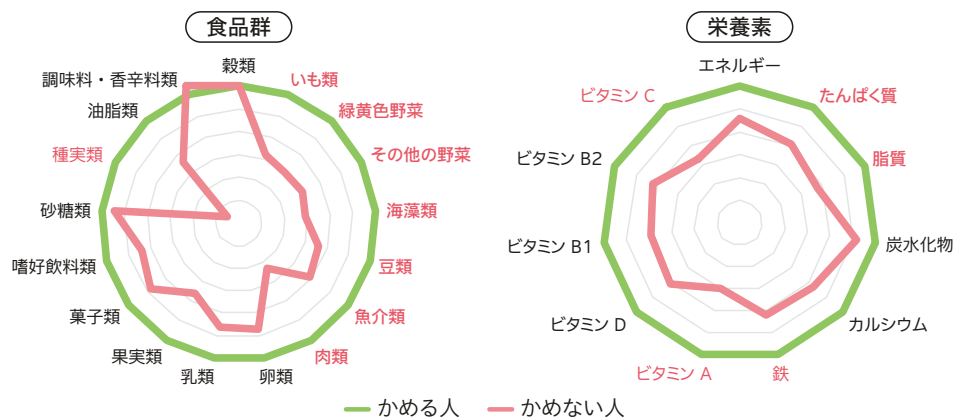
## 栄養②

# 口腔機能を維持しよう！

人は口から老いるともいわれます。これからずっと健康を維持するには、50代から、かむ力、飲み込む力をキープするよう心がけましょう。

→ かめない人は摂っている食品が偏っている

→ かめない人は栄養が足りていない



かめない人は、多くの食品群や栄養素の摂取量でかめる人を下回っていた。特に下回っていたのは、赤字にしたところ。穀類や炭水化物では大きな差はなかった。

本川佳子, 日本老年歯科医学会雑誌: 34, 81-85 (2019)

## かたいものを食べて「かむ力」を守ろう

昔から、かむ力の強い人は元気で長生きするといわれています。食べ物をかむ、飲み込むなどの口腔機能が衰えると、魚・肉類、野菜、海藻など、かみごたえのある食品の摂取量が減ります。そして、パンだけ、麺だけといった偏ったメニューになりがちで、上のグラフ

のように、健康な体を維持するために必要な栄養素が欠乏していきます。かむ力を守るためには、右ページの表を参考に、意識してかたいものを食べましょう。献立にかみごたえのある食品を1品入れるだけでも、口腔機能を改善するトレーニングになります。

## → 食べとれマップ

かむ力が弱いと「食べとれマップ」の下のほうにあるものに偏りがち。時々は上にあるものを意識して食べましょう。

	穀類・いも・豆	肉・魚介・卵・乳製品	野菜	果物・菓子
かたい		豚ヒレソテー みりん干し	たくあん ニンジン	
ふつう	もち ピザ	イカ刺身 ホタテ貝 タコ	キャベツ 白菜の漬け物 レタス ピーマンのソテー 大根 ナス キュウリ	干しブドウ かりんとう
やわらかい	ごはん うどん そば おかゆ	こんにやく 納豆 サトイモ ジャガイモ	ソーセージ ハンバーグ マグロ刺身 ウナギ蒲焼 肉だんご 卵焼き	リンゴ ようかん バナナ イチゴ ふ菓子 プリン モモ

柳沢幸江他: 食物の咀嚼筋活動量及び食物分類に関する研究。小児歯科学誌 27(1):74-84, 1989をもとに、東京都健康長寿医療センター研究所が作成

## 毎日のケアと健診で歯を残そう

しっかりかむためには、歯を残すためのケアも重要です。厚生労働省と日本歯科医師会が推進する「8020運動」では、80歳で20本以上の歯を保つことを目指しています。そのために日々のケアで行いたいの

で歯垢を除去し、むし歯と歯周病を予防すること。ちなみに、歯周病は糖尿病や心疾患などのリスクを高めることが分かっています。また、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯や口の健康状態を診てもらうことも大切です。

## 体力①

# 筋肉量を維持しよう！

筋力の衰えは将来のフレイルにつながります。50代から生活にちょっと筋トレを取り入れ、足腰の力を保ちましょう。

## 足腰の力をつけるには やっぱりスクワット！

歩く力に関係するのが、お尻、太もも、ふくらはぎの筋肉。加齢により落ちやすいので、いつまでも元気に歩くためには、スクワットで筋力維持を心がけましょう。

### HOW TO

- 1 イスの背もたれなどを軽く持ち、足を肩幅に開いて立つ。
- 2 1、2、3、4とゆっくり数えながらひざを曲げ、お尻を後ろに引く。
- 3 同様に、1、2、3、4で元の姿勢に戻る。2と3を10回くり返す。



## 理想は、歩くこと+ちょっと筋トレ！

50代が、まず、実践したい運動は、散歩やウォーキングなど、生活習慣病予防に効果的な有酸素運動です。毎日しっかり歩くことは健康に良く、これからもずっと続けていきたい運動習慣です。そこに、少しでもいいので、筋肉トレ

ニングをプラスできれば理想的です。今から筋肉をつけておくと、年齢とともに起こる筋肉量の低下に歯止めがきき、フレイル予防に役立ちます。また、筋肉量が増えることは基礎代謝を上げることにもつながり、メタボ対策にもなります。

## 生活の中でできるちょっとエクササイズ

通勤途中や家事の合間に取り入れて！



## 駅の階段を下りて バネ力をアップ！

しなやかな歩き方に欠かせないのが筋肉のバネ力。この力をつけるには階段を下りるのが効果的です。自分の体重をやさしく受け止めるイメージで下りてみましょう。

## 歩く速度を上げて 通勤を筋トレタイムに

毎日の歩きを筋トレに変えることもできます。そのときのポイントは速度。駅まで15分かかるとしたら、14分、13分…と少しずつタイムを縮めていきましょう。



## 家事の合間に つま先立ちエクササイズ

第2の心臓ともいわれ、血液の循環機能にも大きく関わるふくらはぎ。家事の合間に、かかとの上げ下げをゆっくり行う、つま先立ちエクササイズで鍛えましょう。

## 体力②

# 女性は骨を強化しよう！

女性は年齢とともに骨粗しょう症になりやすくなり、ちょっとした転倒で骨折につながるケースも…。今から骨を強くしていきましょう。

### 歩きながら 骨を強くすることも！

普段の歩きで骨を鍛えるには、歩幅を少し広めにして歩くこと。必ずかかとから着地して衝撃を感じましょう。



### 骨を強くするポイントは衝撃の力

骨を強くするためには、たんぱく質やカルシウム、ビタミン類などの栄養を摂ることが大切ですが、運動も欠かせません。運動のポイントは、骨への衝撃です。刺激を受けると骨にカルシウムが沈着しやすくなったり、血流が良くなることで骨をつくる細胞が活発に

なります。かかとから着地する歩き方に変えるだけでも骨を強化できます。骨をしっかり鍛えるためには、右ページの運動を週に2～3回程度取り入れてみてください。ただし、やせ過ぎや病気で栄養状態が悪い場合は、運動してよいか医師に相談しましょう。

## 骨を鍛えるトレーニング

レベル1～3へと衝撃度が大きくなります。まずはレベル1からスタート！

レベル1

### かかと落とし

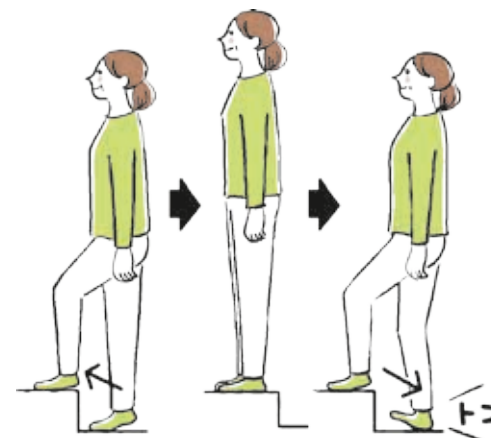
イスの背もたれを軽く持ち、つま先立ちになり、かかとをトンと落とす。2秒に1回くらいのペースで1日50回。体重分の負荷が骨にかかる。



レベル2

### 1段昇降

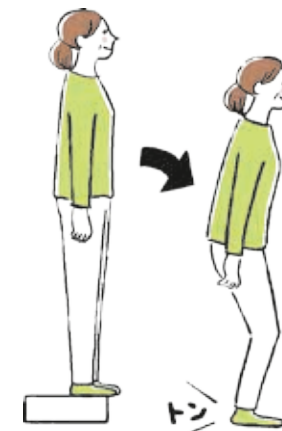
階段の1段目を使い、1段上り、後ろ向きでかかとをトンとついて1段下りる。1日50回。体重の1.5倍の負荷が骨にかかる。



レベル3

### ミニジャンプ

10cmくらいの高さの台に、つま先が少し台から出るように立ち、そこから床にトンと飛び下りる。1日50回。体重の2倍の負荷が骨にかかる。





## 社会参加①

# つながりをつくろう！

フレイル予防に社会とのつながりは欠かせません。地域で暮らす将来の生活をイメージし、自分らしい「社会とのつながり方」を考えましょう。

### シニア世代になったら心がけたいこと

1日1回(以上)

外出しよう



散歩や買い物などで  
気分転換。

週1回(以上)

友人・知人などと  
交流しよう



友人とお茶を飲む、  
地域の集まりに参加するなど。

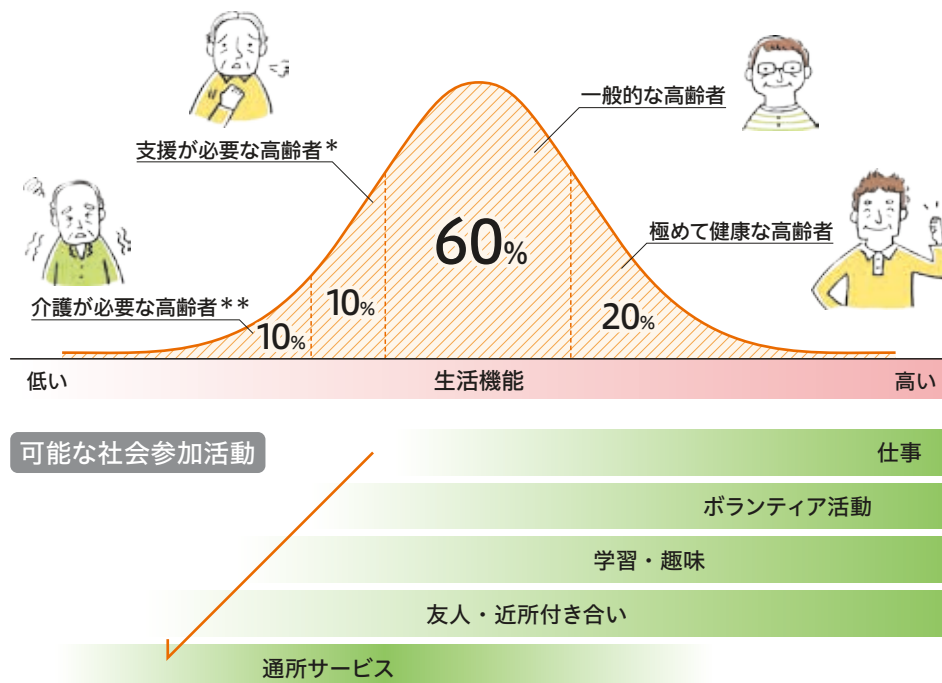
月1回(以上)

楽しさ・  
やりがいのある  
活動しよう



定期的な趣味や  
ボランティア活動など。

## → 高齢者の生活機能(=健康度)による分布と社会参加活動



仕事だけ、趣味だけではなく、いくつかの活動をしておくと、健康度に合わせてスムーズな切り替えができる。

\*、\*\*は生活機能による一般的な分布であり、介護保険における要介護認定基準の「要支援」「要介護」とは異なる

「高齢者の生活機能(=健康度)による分布と社会参加活動の枠組み」藤原佳典(2014)より改変

## 健康維持に社会参加は欠かせない！

仕事が生活の中心にある今は、自然と社会参加ができているので、その重要性がピンとこない人も多いでしょう。けれども「社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口」といわれるほど、健康にとって社会参加は重要なもの。1日のほとんどを家の中や庭先で

過ごす「閉じこもり」になると、病気を抱えていない場合でも、心身の衰えが進んでしまう場合があります。健康を維持するには、1日1回の外出、週1回の交流、月1回の趣味やボランティアなどの活動を心がけると良いということが研究\*1で分かっています。

\*1 東京都健康長寿医療センター研究所健康長寿新ガイドライン策定委員会『健康長寿新ガイドライン エビデンスブック』(2017)

## 現役中に趣味や学びなど何か活動を始めよう

社会参加の形は、仕事、ボランティア活動、学習・趣味、友人・近所付き合いなどさまざまです。上の図のように、健康なうちにいろいろな活動をしておくと、「団体行動が大変になったら気楽な友人との付き合いへ」など、健康度に合わせてスムーズに社会参加の形

を切り替えることができ、最後まで楽しめる活動が何かしら残ります。そのためには、今から趣味やボランティア活動を始めておくとよいでしょう。特に男性は、退職後に社会参加をしようと思っても難しいと感じるケースが多いので、早めの準備が必要です。

## 社会参加②

# 地域に交流の場を持つ！

インターネットが発達した現代では、SNSでのゆるいつながりも大事。けれど、健康維持には地域でのリアルな交流が役立ちます。

### 健康にいい！ 3つの理由

1

離別や死別などがあったときに、豊かな交流が悲しみを緩和してくれる。



2

緊張状態が絶えず続く孤立状態に比べ、自律神経やホルモンの状態がバランス良く保てる。

3

身近な人から地元の耳寄り情報がもらえる。



## 高齢になるほど頼りになる地域の人間関係

現代は家から出なくても、テレビやインターネットからさまざまな情報が得られます。しかし、実際は病院情報や予防接種、介護施設のことなどは、地域の人間関係から得られる耳寄り情報のほうが役立つことも。こうした情報の入手だけでなく、高齢になるほど、

頼りになるのが地域社会。家族以外に会話や相談ができる人・場を見つけておくといでしょう。

さらに、友人・知人と満足のいく交流を週1回以上持っている人は、交流がない人と比べて、認知症の発症が少ないことが研究で分かっています。

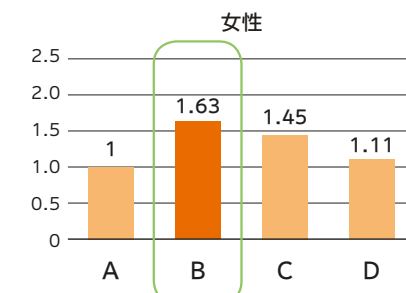
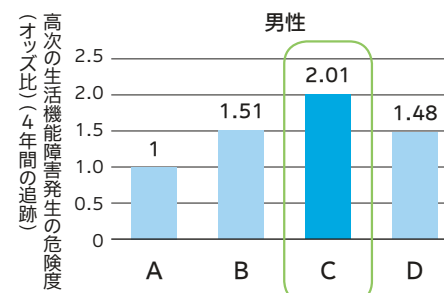
## → 外出頻度の低下と社会的孤立が4年後の生活機能低下に及ぼす影響



男性は「交流なき外出」に注意。



女性は「外出なき交流」に注意。



Fujiwara Y, Nishi M, Fukaya T, et.al. Geriatr Gerontol Int 2016,doi:10.1111/ggi.12731

A (非孤立で非閉じこもり傾向/交流も外出もあり)を基準にすると、4年後の生活機能は、男性の場合、C (孤立で非閉じこもり傾向)で約2倍、女性の場合は、B (非孤立で閉じこもり傾向)で約1.6倍も低下している。また、D (孤立で閉じこもり傾向)については、さらに長期間追跡すると、A、B、Cに比べて生存者割合が低くなったという調査結果が発表されている。

A 非孤立で非閉じこもり傾向  
B 非孤立で閉じこもり傾向  
C 孤立で非閉じこもり傾向  
D 孤立で閉じこもり傾向

## 男性は交流、女性は外出を心がけよう

高齢期になると、外出や交流が健康状態に大きく影響することがさまざまな研究で分かっています。外出・交流がある人は健康度が高く、交流がない「孤立」や、外出が少ない「閉じこもり傾向」があると、健康度が低くなります。特に問題となるのは、上のグラフでも

分かるように、男性では、外出していても交流しないケース(C)、女性では、交流していても外出しないケース(B)で、生活機能に大きな低下が見られます。さらに、1日平均1回未満の外出頻度の場合、死亡リスクの上昇につながることも分かっています。

## 社会参加③

# 多世代交流なら今、始めやすい！

50ノ世代は若い世代とも年長の世代とも話が合わせられるサンドイッチ世代。実は、多世代(世代間)交流で活躍が期待されています。



高齢者も若い人も、世代間交流をしている人は健康度が高い！

## 50ノ世代は多世代交流のキーパーソン

高齢者の活動の場は、高齢者同士という枠の中で考えがちですが、いろんな世代の人が交わるほうがみんなにとってハッピーです。実際、高齢者も若い人も多世代交流をしているほうが健康度が高いというデータもあります。50ノ世代は、全世代の中間に位置す

るので、例えば、囲碁や将棋、料理や編み物など、自分が得意なものを子供世代に伝える活動や、上の世代の介護ボランティアとしての活動など、活躍の場が多いのです。好きなことが人の役に立つことは、何物にも変えられない喜びになります。

## 世代間交流にはこんなものがあります！

読み手、子供の相互に好影響

### 「絵本の読み聞かせ」

50ノ以上の世代が子供世代に絵本を読み聞かせるボランティア活動は、都内各地で盛んに行われています。読み手は、まず講座で朗読の仕方を学び、その後、ボランティアとして地域の小学校、幼稚園、保育園を訪問して交流活動を行います。こ

の一連の活動を通して、記憶や言語の機能向上、体力低下防止といった健康効果が認められています。

一方、子供たちにも、コミュニケーション能力がアップする、社会性が身につく、ストレス症状が改善されるなどの効果が出ています。

読み聞かせのボランティアでは、子供たちと交流することで健康維持ができ、生きがいを実感できる。



子育てを支え、見守る人として活躍

### 「とうきょうチルミル」

「とうきょうチルミル\*1」とは、東京の子育てを支え、見守る人々の総称です。その参加の形にはいろいろあり、例えば、都の研修を受講すると、子育て支援員\*2と認定され、希望する子育て支援の分野で活躍できます。この研修は、保育や子育て支

援などの活動に関心を持つ人なら誰でも受講でき、年齢制限もありません。活動する時間帯や場面は人によってさまざまです。

「子育ての経験を生かしたい」「手が空いた時間で子供に関わりたい」と考える人にぴったりです。

\*1 チルドレン+みる・見守る

\*2 子育て支援員について→

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/smph/kodomo/katei/kosodatshieninkensyuu01.html>

# 認知症の正しい知識を持って 将来に備えよう

認知症の多くは老化と深く関連する脳の病気によって起こります。原因となる病気などを知って、早めの受診を心がけましょう。



## 認知症とは？

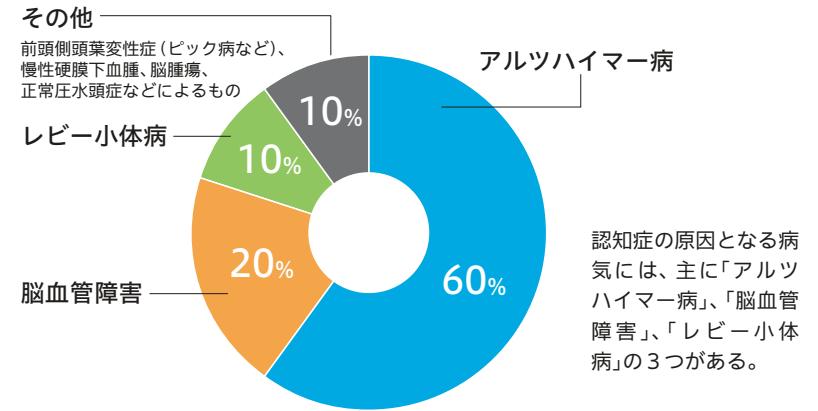
いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。認知症になると、今までの自分と違うことに気づき、不安を感じたり、気分が沈んでうつ状態になったり、怒りっぽくなったりすることがあります。

## 認知症はとても身近な病気です

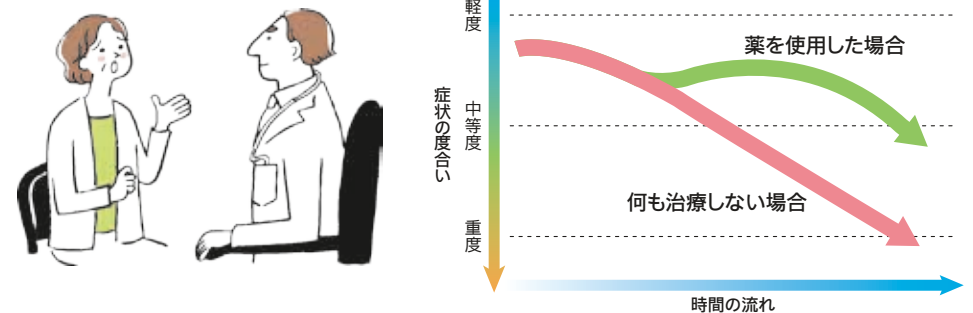
認知症は誰でもなる可能性のある脳の病気で、年齢とともにかかりやすくなり、65歳以上の高齢者の約15%が認知症だといわれています。ただし、65歳未満でも認知症を発症する場合があります。もし認知症を発症したとしても、社会とのつながりがあること

によって、自立した社会生活が送れる可能性が高くなります。また、生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)を予防することは、認知症予防にもつながります。いたずらに恐れず、バランス良く食べ、歩き、しゃべって、活動的に過ごしましょう。

## → 認知症の原因となる病気



## → アルツハイマー型認知症の進行の例



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」(2018年12月発行)

## 認知症に早く気付くことが大事！

認知症もほかの病気と同じように、早期診断と早期対応が大切です。早く気付くことのメリットとしては、「①今後の生活の準備をすることができる」「②治る認知症や一時的な症状の場合がある」「③進行を遅らせることが可能な場合がある」などが挙げられます。

アルツハイマー型認知症は、早い段階からの服薬などの治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています(上のグラフ)。認知症は治らないとあきらめず、気になることがあれば医療機関を受診しましょう。

# 長寿の形はさまざま 支援を受けながらも自分らしく

誰しも年を重ねれば心身の衰えや不調を経験するものです。  
病気と付き合いながらも生き生きと暮らす方も増えています。



## 衰えても自分らしく過ごすことはできる

「病気がない状態が健康」と考える人は多いことでしょう。でも年を重ねて心身の衰えや不調を感じ、病気になったり介護が必要になっても、自分らしさをあきらめる必要はありません。ときに必要な支援を受けながらも生き生きと暮らす方々や、それをサポートす

る取り組みが各地で増えています。健康は「身体的機能、日常機能、心の状態、社会参加、生活の質、生きがい」の6つで成り立つとする、ポジティブヘルスという考え方が最近注目されています。ここで大きな役割を果たすのが「生きがい」です。

## 例えばこんなことも生きがいに・・・

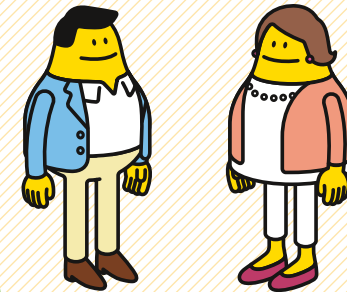
小学校の登下校の  
交通整理

認知症の診断を  
受けた人に  
自分の体験を  
伝える

患者会や  
家族会で  
おしゃべり

友人や家族と  
旅行に行く

自宅でできる  
ボランティアをする



デイサービスの  
軒先で  
駄菓子屋さん

仲間とともに  
仕事に励む

## 支援の必要な人が地域で働く場も

デイサービスを利用する人が地域の企業から依頼を受けて洗車などの仕事を行ったり、要介護の入居者が畑仕事をする高齢者住宅など、支援が必要な人が働くことのできる場が少しずつ生まれています。働いて人に喜ばれたり報酬を得たりすることも、かけがえのない生きがいになります。

# 考えてみよう4

自分を客観的に見してみる [巻末付録記入例]

体や健康に関する記録。メタボからフレイルへ心配が移る前に、今の状況を客観的に意識して、将来へ向けての対策を立てていきたいもの。

## 記入のしかた

測定できるものは、自分で記録。ドックや健診、かかりつけ医などが空欄の人は、受診したり、かかりつけ医を探してみてもいい。

## 2 計測記録

身長や体重、BMIなどは自宅で測定して記録。眼科に行って視力測定や目の健康診断も受けて。

## 3 体の測定


自分が思っている数値は、ずいぶん前に測ったものかも。この際、メジャーで測ってみては。

## 1 かかりつけ医、人間ドック

何かと体の不調が出始める前に、人間ドックや健康診断でしっかり状態を確認。区市町村の健診のお知らせを見過ぎさないで。かかりつけ医やかかりつけ歯科医は近隣で見つけておくと安心。

## 4 そのほかにも

歩くことは健康の基本。スマホの機能や活動量計などで毎日チェック。歩幅や歩く速度なども、年とともに衰える可能性あり。機会があったら測定し、記録して。空欄が多い人は、健康診断の受診やかかりつけ医探しなどのきっかけに。



考えてみよう

自分を客観的に見してみる

年を重ねていくと、メタボやフレイルなど、健康の問題がいろいろ出てくるもの。このへんで一度、健康関係の棚卸しをしてみましょう。

かかりつけ医は?

東京内科医院  
(都先生)  
血圧の薬

直近の健康診断や人間ドックをしたのは?

2019年12月  
(昭栄クリニック)

骨密度は?

測っていない

1日の歩数(平均)

7000~8000歩

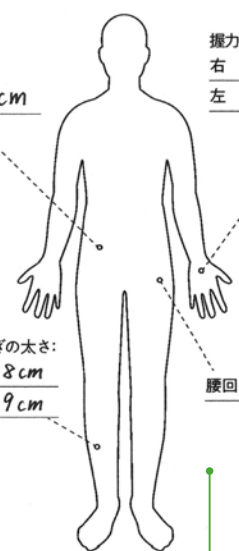
かかりつけ歯科医

歯科医名: 五十上先生  
五十上デンタルクリニック

口の中の健康状態: 良好

歯の本数: 上 12 本  
下 13 本

視力: 右 0.8 左 1.0	身長 165 cm
血圧 125 / 78	体重 54 kg
	BMI 22



胸囲 66 cm

握力: 右 29 kg  
左 27.5 kg

ふくらはぎの太さ: 右 34.8 cm  
左 34.9 cm

腰回り 89 cm