

8 毎日の健康習慣づくりをしましょう

○規則正しい生活リズム

健康は規則正しい生活から始まります。高齢者は睡眠時間が乱れやすいので、起床や就寝、食事、運動する時間や入浴の時間を決めて、生活をリズムよく過ごすことが大切です。また、高齢者は水分不足になりやすいため、食事や食間に水分をとるようにしましょう。

○定期的に体重測定を行い記録しましょう

体重管理のポイントは、毎日体重測定をして、1か月毎の体重変化に気づくことです。

理想的な体重測定は朝起きてトイレに行った後ですが、習慣づかない人は、自身にあった時間帯を選び、定期的に測定しましょう。

「毎日実践シート」を利用して、1か月に1回、継続して体重を記録しましょう。体重の変化に気づくようになります。また、1か月間で2～3kgの体重減少があった場合には、かかりつけ医や地域包括支援センター、市町の介護予防担当窓口にご相談しましょう。

体重計が家にはない場合は、病院受診や健（検）診時、運動施設、温泉施設などを利用した時に体重の確認をするとよいでしょう。記録も忘れずに行いましょう。

○定期健（検）康診断を受けましょう

定期的な健（検）診や歯科健（検）診、予防接種などを利用して、健康管理をしましょう。体重測定や血圧測定などの習慣がなく、かかりつけ医がない場合は、市町の健（検）診を必ず受けて自分の健康状態を専門職と確認しましょう。かかりつけ医のない人はかかりつけ医を探しておくともよいでしょう。

歯科健（検）診は、口腔衛生や噛むこと・飲み込むこと（咀嚼・嚥下）などの食べる機能の衰えを確認する大切な機会です。

高齢期になると免疫力が弱まり、インフルエンザや風邪などの感染症や肺炎にかかりやすくなるので、予防接種を受けて重症化を防ぎましょう。

○ほっと一息リラックスできることをみつけましょう

心と体の健康を保つためには、穏やかに過ごせる時間を定期的に作ることが大切です。リラックスできることを書いてみましょう。また、周囲の人に理解してもらうことも大切です。

○私の健康習慣をつくりましょう

健康的な生活を送るためには、毎日健康習慣を欠かさず実践することが大切です。

自分ができる健康習慣を見つけ、生活に取り入れましょう。

今日から実践できそうな健康習慣を書いてみましょう。

説明を終え、時間があるときは、グループワークなどを行いましょう。

お隣同士で「いつまでも自分らしく過ごすための健康づくり」を考えてみてください。

定期的な教室や会を行うときには、簡単でよいのでフレイルチェックをして、自身の健康管理を行うようにしましょう。

健康は規則正しい生活から!

月1回の体重記録
(体重は毎日測る習慣をつけましょう)

月	体 重
4月	kg
5月	kg
6月	kg
7月	kg
8月	kg
9月	kg
10月	kg
11月	kg
12月	kg
1月	kg
2月	kg
3月	kg

健診の予定
(忘れずに受けましょう)
健康診断 _____ 月 _____ 日
歯科健診 _____ 月 _____ 日
予防注射 _____ 月 _____ 日

健康習慣

朝食の前は
口腔ケア

朝食

こまめな
水分補給も忘れずに

午前

決まった時間に
体重測定

体を動かそう!

趣味の時間で
リフレッシュ

1品でも主食・
主菜・副菜を

昼食

買い物も
社会参加の一つ

体を清潔に

夕食

お口のお手入れも
忘れずに

夜

リラックスタイムを
持ちましょう

ぼっとう一息リラックス
～私のお気に入りの時間～

私の健康習慣

栄養 ～低栄養を予防するために～

- ☐ 1日3食規則正しく食べる
- ☐ 1日に10食品群を目指して食べる
- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ☐ その他

口腔機能 ～いつまでも美味しく食べるために～

- ☐ 毎食後、歯みがきをする
- ☐ 毎食後、入れ歯のお手入れをする
- ☐ 口腔体操をする
- ☐ その他

運動 ～転倒しない体をつくるために～

- ☐ ウォーキングをする (週 _____ 回)
- ☐ 筋力トレーニングをする (週 _____ 回)
 - ☐ ロコトレ ☐ 片脚立ち ☐ スクワット
 - ☐ ヒールレイズ ☐ フロントランジ
- ☐ その他 (ラジオ体操・ストレッチなど)

社会参加 ～外出や人とのつながりを大切に～

- ☐ 1日1回以上、外出する (散歩・買い物など)
- ☐ 週1回以上、友人・知人と交流する (立ち話・お茶をするなど)
- ☐ 月1回以上、地域活動に参加する (ボランティア・公民館活動など)
- ☐ その他

めざせ健康長寿とちぎ みんなでフレイル予防 元気に

地域ぐるみでフレイル予防をしてみませんか

「みんなでフレイル予防!毎日実践シート」を活用して、高齢者の健康づくりを行いましょう。

「毎日実践シート」の説明手順

- 心も体も自分らしく豊かな生活を送るために
- フレイルを理解しましょう
- フレイルチェックをしましょう
- 栄養(食習慣)
- 口腔機能
- 運動(身体活動)
- 社会参加
- 毎日の健康習慣づくりをしましょう

1 心も体も自分らしく豊かな生活を送るために

いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、日頃の健康づくりが大切です。

適切な食事や運動、社会参加(人との交流等)を心がけ、心身の機能の衰えを防ぎましょう。

「毎日実践シート」を利用して生活習慣を見直しましょう。

健康課題を見つけたら、自分に合った健康習慣を実践しましょう。

「毎日実践シート」を目にしやすい場所に貼るなどして、定期的なセルフチェックを行いましょう。

2 フレイルを理解しましょう

フレイルとは、高齢期の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、将来要介護状態になる危険性が高い状態のことです。

また、生活機能の自立度が高い「健康」と日常生活動作に障害がある「要介護状態」との間に位置しています。

フレイルは、健康にも要介護にも進行する状態にあるので、早期の予防は健康寿命の延伸につながります。

3 フレイルチェックをしましょう

フレイルが始まる兆候には、体重減少や筋力低下、疲れやすくなりなんとなく元気が出ない、歩行が遅くなる、家にこもることが多くなったなどがあります。「毎日実践シート」のフレイルセルフチェックをしてみましょう。

5つのチェック項目のうち、ひとつでもあてはまる方は、「毎日実践シート」を利用して、今日からフレイル予防に取り組みましょう。

予防に取り組んでも状態が改善しない場合は、地域包括支援センターや市町の介護予防担当窓口にご相談するようにしましょう。また、あてはまるものがない方も、今の生活を維持できるように「毎日実践シート」を利用して定期的にセルフチェックを行いましょう。



出典：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」を一部改変



4 榮養(食習慣)

高齢者は食が細くなり1回の食事量や1日の食事量が減る傾向にあります。さらに、口腔機能や身体機能の衰えにより、肉などの硬いものを控え、柔らかく食べやすいものを選ぶようになります。食事の内容では、主食に偏りがちになり、いつも決まった食品を選ぶようになります。

フレイル予防には、多くの種類の食品を食べるとよいことがわかってきました。1日の食事は3食を基本とし、複数のたんぱく質食品(肉・魚・卵・大豆・大豆製品)や多様な食品を使った食事を食べるようにしましょう。

◆フレイル予防になる10食品群の食品を知りましょう

フレイル予防になる10食品群の食品と1日に必要な目安量を確認しましょう。

①肉類、②魚介類、③卵、④大豆・大豆製品、
⑤牛乳・乳製品、⑨果物は1日分の目安です。
野菜(⑥緑黄色野菜、⑦海藻、⑧いも)は1食分
の目安です。⑩油脂は毎日の食事に適量使う
ようにしましょう。

・肉類、魚介類、卵、大豆製品は手のひらに乗る分(1日分)

・牛乳はコップ1杯、もしくは、ヨーグルトなら
カップ1個(1日分)

・野菜は生野菜なら両手に乗る分、加熱した野菜なら片手に乗る分(1食分)

・果物は1日に1回はとるようにしましょう。

とり過ぎには注意し、りんご半分とみかん1個くらいまでにしましょう。(1日分)

食品の働きとして、肉、魚、卵、大豆製品はたんぱく質が多く含まれ、筋肉や血液をつくる働きをし、牛乳・乳製品はカルシウムが多く含まれ、骨や歯をつくります。これらの食品は体をつくるものになります。緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物はビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整える働きがあります。油脂はエネルギー源になります。説明した10食品群の食品の目安量を覚えて、毎日の食事に取り入れる工夫をしましょう。

◆食べたものに○をつけてみましょう

昨日1日に食べた食材を思い出して、食べたものに○をつけてみましょう。表にある食品は、ごはんやパン、麺類などの主食を除いた10食品群を記載しています。朝食、昼食、夕食に○が1つもつかない食品がないかを確認しましょう。○のつかない食品で習慣的に食べていない場合は、毎日の食事に取り入れるようにしましょう。

思い出せない時は、今日食べたものやこれから食べるものにチェックをしてみましょう。

◆食事の基本を知りましょう

食事の基本は、主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べることです。主食とはごはん、パン、麺類のこと、主菜とは肉、魚、卵、大豆製品を主に使ったおかずのこと、副菜とは野菜、海藻類、いもを主に使ったおかずのことです。肉や野菜がたくさん入った麺類などは、1食で主食、主菜、副菜をとることができます。また、親子丼や牛丼などの主食と主菜が一緒になっている場合は、これに野菜サラダや具沢山の野菜のみそ汁を加えることで、バランスを整えられます。様々な食品をうまく組み合わせることで食べましょう。

5 口腔機能

口腔内の健康状態が悪化することをオーラルフレイルといい、これはフレイルの前段階とも言えます。口の中を清潔に保ち、口腔機能の低下を予防することは、心身のフレイルや要介護への予防にもつながります。口腔や歯の機能が落ちてくると、よく噛めないだけでなく、おいしく食べることができなくなり、食欲がおちて低栄養や心身の機能が落ちるなどの可能性もあります。口腔の衰えをそのままにせず、心配であれば歯科受診をしましょう。

歯磨きや口腔機能を維持するための口腔体操を毎日実践するようにしましょう。

【実践】 口腔体操を一通り読み上げ、簡単にできそうな体操を実践しましょう。

6 運動(身体活動)

転倒予防には、ウォーキングと筋力トレーニングが大切です。毎日運動をする時間をつくり習慣化しましょう。運動を習慣的に行うことは、健康増進だけではなく、普段の生活機能を維持していくために必要なことです。

健康を維持するウォーキングの1日の目標歩数は、65歳以上は男性で7,000歩、女性で6,000歩です。

運動前後には必ずストレッチ(柔軟体操)を行い準備運動や整理運動をしましょう。

転倒を予防し筋力を維持するための運動を毎日実践するよう
にしましょう。

【実践】 ロコトレ等を一通り読み上げ、簡単にできそうな体操を実践しましょう。転倒には十分注意すること。

7 社会参加

高齢期は様々なストレスにより、気持ちが落ち込みやすく、社会とのつながりが薄くなっていく時期です。病気などがなく健(検)診などで指摘がない場合でも、外出や人との交流をせず、家の中に引きこもっていると精神・心理的、社会的な機能が衰えていきます。

地域のコミュニティづくりは、健康寿命の延伸につながるため、積極的に参加しましょう。

地域のサークル活動や通いの場などに参加することや、ボランティア活動などの社会貢献をすることもよいでしょう。1日に1回以上、1週間に1回以上、1か月に1回以上など計画を立てて外出する機会を作りましょう。近所の人と話をすること、散歩をすること、買い物に行くこと、病院に行くことなどでもよいです。

【実践】 簡単に楽しくできる社会参加を考えてみましょう。

おいしく食べるためのお口のケア【口腔体操】

- 姿勢**

 リュウカスして腰振れた姿勢をとります。
- 深呼吸**

 お腹に手をあてて、ゆっくりと深呼吸します。
- 首の体操**

 ゆっくり後ろを振り回します。左右も同様。
- 

 耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に振り回します。
- 肩の体操**

 両手を横の上に挙げ、左右にゆっくりとまわります。
- 

 肩をゆわびと上げてからスピンをします。肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりと回わります。
- 口の体操**

 口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。
- 

 口をすぼめたり、舌をさわったりを繰り返す。
- 頬の体操**

 頬をふくらませたり、すぼめたりします。
- 舌の体操**

 舌をペーと出す。舌を唇の奥の方へく。
- 

 口の両端をなめる。
- 
 鼻の下、舌の先をさわります。
- 発音の練習**

 「パピブ、パピブ」「バタ・カラ」をゆっくり、はっきり、くり返すように。
- 咳払い**

 お腹を押さえて「エー」と咳払いをする。

おいしく食べるためのお口のケア【ブラッシング】














足腰を鍛えて転倒予防

① 足腰能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、
1日3セット

1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。



2. 腰につかない程度に、片脚を上げます。

姿勢を
まっすぐにします。

POINT
支えが不安定な人は十分注意して
机に手や指先をつけて行います。

② 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

5〜6回で1セット、
1日3セット



1. 足を肩幅に
2. お尻を後ろに引きよらぬに、2〜3秒間かけて
ゆっくりと立ちます。

POINT
・動作中は息を止めないようにします。
・腰の曲がりは回避を強く意識するようにします。
・支えが必要な人は十分注意して、机を手をつけて行います。
・素人にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

スクワットができない場合



1. 机に掛け、机に手をつけて
立ち回りの動作を繰り返します。
机に手をつかずに行える場合は
かさして行います。

③ ふくらはぎの筋力をつける



1. 両足で立った
状態で膝を
上げて…

2. ゆっくり踵を
降ろします。

3. 踵のあるは、壁など
に手をつけて片側だけで
も行ってみよう。

POINT
・バランスを崩しやすい場合は、
壁や机を手をつけて行っても
大丈夫です。
・足を揃えて行うと
転びやすくなります。

ヒールレイズ

1日の回数の目安：
10〜20回(できる範囲)×
2〜3セット



1日の回数の目安：
5〜10回(できる範囲)×
2〜3セット

POINT
・上体は胸を開き、良い姿勢を維持します。
・大きく息を出し過ぎず、バランスを崩さない
ように気をつけて。

④ 下肢の柔軟性、足腰能力、筋力をつける



1. 腰に両手を
つけて
両脚で立つ

2. 膝をやっくり
大きく前に
踏み出す

3. 太ももが水平に
なるくらいに
腰を深く下げる

4. 身体を上げて、
踏み出した脚を
元に戻す

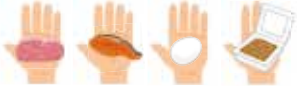
フロントランジ

1日の回数の目安：
5〜10回(できる範囲)×
2〜3セット

POINT
・上体は胸を開き、良い姿勢を維持します。
・大きく息を出し過ぎず、バランスを崩さない
ように気をつけて。

The diagram illustrates three strategies for achieving health benefits, each represented by a colored oval background with a speech bubble at the top and an illustration at the bottom.

- Red Oval (Left):** The speech bubble says "閉じこもりを 防ぐために" (To prevent isolation) and "1日1回以上" (At least once a day). The illustration shows an elderly couple walking outdoors and a woman shopping at a "super market".
- Orange Oval (Middle):** The speech bubble says "孤立しない ために" (To avoid isolation) and "週1回以上" (At least once a week). The illustration shows a group of four elderly people sitting around a table and two women, one holding a bouquet of flowers.
- Blue Oval (Right):** The speech bubble says "健康効果を 出すために" (To achieve health benefits) and "月1回以上" (At least once a month). The illustration shows a group of four elderly people sitting around a table and an elderly man walking with two children, one carrying a shopping bag.

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
肉類	魚介類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも	果物	油脂
									
牛・豚・鶏肉 魚加工品等	生魚 干物 魚加工品等	鶏卵 うずら卵 卵豆腐等	大豆・枝豆 豆腐・納豆 油揚げ等	牛乳 ヨーグルト チーズ等	小松菜 トマト かぼちゃ 人参等	ひじき わかめ のり もずく等	じゃが芋 さつまい芋 里芋等	りんご みかん バナナ等	サラダ油 オリーブ油 バター等
主菜：肉・魚・卵・大豆製品のおかず				副菜：野菜・いも・海藻のおかず					
									
1日にそれぞれ片手のひら分				1日に牛乳 コップ1杯 かヨーグルト カップ1 個分	毎食に生野菜なら両手分 加熱野菜なら片手分		1日に 1回		
筋肉や血液などを つくる たんぱく質が 多い食品		骨や歯を つくる カルシウムが 多い食品		体の調子を整える ビタミン・ミネラルが多い食品				エネルギー源	

	肉類	魚介類	卵	大豆・ 大豆製品	牛乳・ 乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも	果物類	油脂
朝食										
昼食										
夕食										



1日の中で1回も○がつかない食品はありませんでしたか？
もしあったら、明日は積極的に食べるようにしましょう！

