

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

弥富市健康福祉部保険年金課特定健診グループ

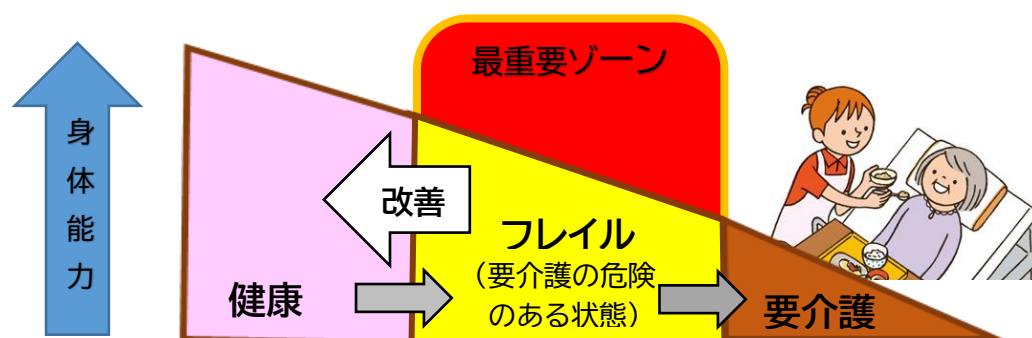
健康寿命を延ばすためには、生活習慣病予防や重症化予防と介護予防を一体的に実施することが重要です。弥富市では、高齢者が住み慣れた地域で健康的な生活を送れるように、令和4年度より「保健事業と介護予防の一体的な実施」に取り組んでいます。事業にあたっては、後期高齢者医療制度・国民健康保険を担当する保険年金課、介護予防を担当する介護高齢課および包括支援センター、健康づくりを担当する健康推進課が連携し一体的に事業を進めています。

1. 概要

健診や医療、介護に関するデータ等を分析し、地域の健康課題を把握し、高齢者に対する個別的支援(ハイリスクアプローチ)と通いの場等への積極的な関与等(ポピュレーションアプローチ)を行います。

2. フレイルとは

フレイルとは、高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した、健康な状態と要介護の状態の中間にある、虚弱な状態をいいます。



早期の対策や生活習慣病の見直しを行うことで、フレイルを予防することができたり、元の健康な状態に回復する可能性があります。

3. こんな症状はありませんか？

- ・ 最近、やせてきた
- ・ 食べたり飲んだりするとむせやすい
- ・ 疲れやすい
- ・ 歩くのに時間がかかる
- ・ 転びやすくなった
- ・ 外出するのが面倒になった



これらは**フレイル**かもしれません…。

4. フレイル予防の3本柱

①運動

適度な運動を継続して
行いましょう

【生活の中で積極的にからだを動かしましょう】

筋力の低下はフレイルの大きな要因となります。毎日これまでより10分でも多く、身体を動かしましょう。身体を動かすことで、運動機能の向上や心身の活発化につながります。ウォーキングや筋力トレーニングがおすすめです。自分のペースで、運動を習慣的に行いましょう。



運動のポイント

- ①自分のペースで。
- ②体調が悪い時は無理をしない。
- ③心身に不調がある場合は、医師等の専門家に相談しましょう。

【主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう】

いろいろな食材を組み合わせることにより、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

主食：体を動かすエネルギー源(ごはん・パン・めん類)

主菜：骨や筋肉などの体をつくる(肉・魚・卵・大豆類)

副菜：体の調子を整える(野菜・きのこ・いも・海藻類)

【たんぱく質をしっかりとりましょう】

筋肉維持に欠かせない食材です。肉・魚・卵・大豆製品

②栄養・口腔

バランスのよい食事を
しましょう

お口のケアをしましょう

【一日3食とりましょう】

必要なエネルギーや栄養素を補うだけでなく、生活リズムを整えます。

【「やせ」に気をつける食生活に変えていきましょう】

主食、主菜、副菜、汁物がそろった献立は、食品の数が増え、自然と栄養バランスが整います。主食(ごはん・パン・めん類)と「さあ、にぎやか(に)いただく」の10食品群を参考に1日7品目以上を目標に、いろいろな食品を食べましょう。高齢期は、特に筋肉の材料となる「たんぱく質」が豊富な肉や魚を摂ることが大切です。

に

にっこい笑顔で食事を食べましょう

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物
えび、かに ちくわ等も含む	サラダ油、ごま油、 バター等	含む ハム等の加工品も	ヨーグルト等の 乳製品も含む	人参、小松菜等の緑 黄色野菜がおすすめ	のり等の乾物も含む	長いも等 じゃがいも、里芋、	卵製品も含む 魚卵は含まない	豆腐などの大豆製品 も含む	どんな果物でもよい

※出典：ロコモチャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

【『さあ、にぎやかにいただく』は、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スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です】

【食事はよくかんで食べましょう】

ひとくち30回以上よくかんで食べましょう

【オーラルフレイルを予防しましょう】

オーラルフレイルとは、むせや食べこぼし、お口のささいな衰えを放置しておくことで、低栄養や社会参加の減少を招き、心身機能まで影響を与える状態をいいます。噛む力や飲み込む力を鍛えて、お口の健康を維持することにより、おいしく食事ができたり、楽しくおしゃべりができるなど、様々な効果が期待できます。また、誤嚥性肺炎の予防や認知機能の維持にも効果があるといわれています。

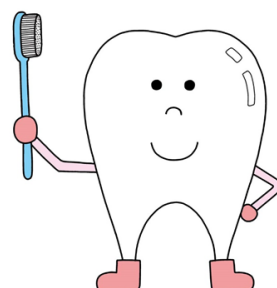
【お口の中を清潔に保ちましょう】

歯みがきだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってみましょう。
また、鏡を使って自身の歯や歯肉、舌の状態を確認し入れ歯の手入れも行いましょう。
かりつけ歯科医に定期的にアドバイスしてもらいましょう。

【お口の体操をしましょう】

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、お口のまわりの筋肉や舌を動かし、食べ物を飲み込む力を鍛えます。

- ・食事の前にハキハキとお口の体操
- ・早口言葉や歌うこと、話すこと、音読なども効果的です。



③社会参加

人とのつながりは
大切です

人とのつながりは、私たちの心と体が健康であるために大切な役割を持っています。

社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口です。人とのつながり・関わりを持ち続けるとともに、ご近所の声かけや地域の支え合いを続けることが大切です。

【一日1回以上は人と交流しましょう】

遠方の家族や友人と、電話や手紙などで交流することも有効です。

【困った時はお互い助け合いましょう】

ご近所付き合いの中で、困ったときに相談したり、助けを呼べる相手を見つけておきましょう。

【地域の教室やサロンなどに参加しましょう】

いきいき教室や元気塾など地域の方とつながる良い機会です。



**たくさん食べて、たくさん出かけて、
たくさん笑いましょう**

年に一度、健康診査を受けましょう