

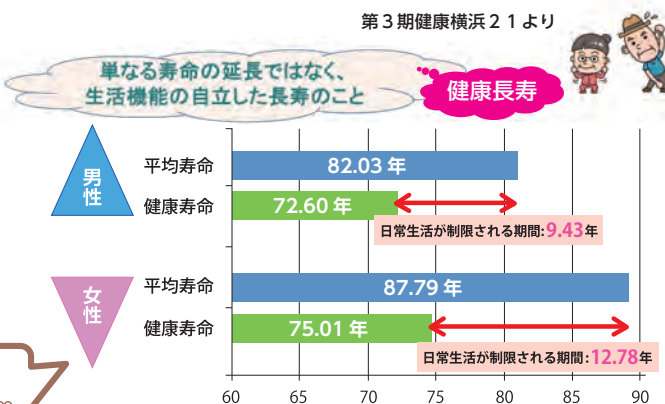
健康長寿への道

～いつまでも元気にいきいきと自分らしく過ごすために～

大きな病気もなく歳を重ねて、自然と命を全うできればということありません。病気をしても体力のなさを感じてもそれとうまく付き合いながら、自分らしい生活を歩きたいものです。

年のせいとあきらめずに、下の「健康チェック」をしながら、いきいきと自分らしく過ごしていく手立てを見つけ、生活習慣を見直しましょう。

日常生活を制限される期間が短い方がいいよ♡



(1)「健康チェック」をしてみましょう！

主観的健康観

わけもなく疲れたような感じがしますか.....☆はい → ここにチェックがついた方は「フレイル」欄へ

運動

10mの横断歩道を赤信号になる前に渡り切れますか.....☆いいえ
 ペットボトルのふたを開けられますか.....☆いいえ → ここにチェックがついた方は①へ
 目を開けて片足で 60 秒立てますか.....□いいえ

栄養

6か月間で体重が2～3kg 減少しましたか.....☆はい → ここにチェックがついた方は②へ

もの忘れ

同じことを何度も言ったり、聞いたりすると家族から指摘されますか....□はい
 物を置いた場所が分からなくなることがたびたびありますか.....□はい → ここにチェックがついた方は③へ

口腔

お茶や水を飲むときにむせることが増えていますか.....□はい
 お肉など硬いものが噛みにくいと感じますか.....□はい → ここにチェックがついた方は④へ
 食べこぼすことが増えましたか.....□はい

医療と生活習慣

生活習慣病の診断を受けている、または疑いを指摘されていますか....□はい → ここにチェックがついた方は⑤へ

社会参加

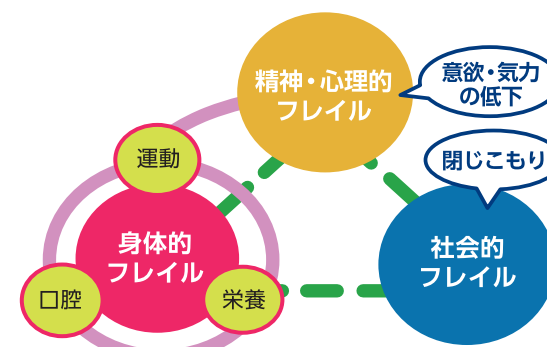
昨年と比べ、外出機会が減りましたか.....☆はい → ここにチェックがついた方は⑥へ

※ひとつでも☆にチェック項目がついた方は、フレイルの状態になりやすいです。

フレイルの状態は、寝たきりや、認知症への分かれ道!!

年をとれば、体力や気力が低下するのは自然なことです。何もしないでいると、心身の機能が低下し閉じこもりになり、介護が必要な状態になってしまいます。それを防ぐためには、早い時期からの予防が大切です。

●高齢期の健康づくりで大切なこと●



フレイルとは、病名ではなく筋力や心身機能が低下し、健康障害を起こしやすい状態のことです。♡**身体的**♡**精神・心理的**♡**社会的**の3つの側面があります。神奈川区では、自分のお体の状態を知ることができる体力測定会を各地で実施しています。

体力測定！
おすすめです！

左のチェックで
☆印がついたら
フレイル。

①毎日の生活に運動を取り入れる

運動を続けることでいくつになっても筋肉は増えます。毎日の生活に歩くこと（1日 5000 歩～ 8000 歩）ストレッチ・筋トレを取り入れて続けていきましょう。

②バランスのよい食事を心がける

フレイル、要介護とならないためには、「食えること」が大切です。主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べるよう心がけましょう。右のランチョンマットは、食事の工夫について掲載したものです。区で行う講座や体力測定会で配布しています。

かめたろう
1食の
バランスマット



③MCIは認知症への分かれ道

MCI とは、認知症予備群の前段階で、軽い記憶障害があっても日常生活は送れている状態です。“もの忘れ”の段階で対処すれば回復することや、進行を遅らすことができるといわれています。

④口腔機能向上

口は食べる・話す・表情を豊かにするといった元気で楽しく生活するために非常に大切な機能をもっています。お口の健康を保つため、定期的に歯科受診をして歯周病等の疾患の予防が大切です。消化を良くするため、噛む筋力を保つ口の体操（筋トレ）を取り入れましょう。

⑤病気を生活習慣改善や薬でコントロールしましょう

高血圧・糖尿病・高脂血症・喫煙は脳卒中や認知症のリスクを高めます。服薬に併せて運動や食事などの生活習慣改善で更に治療効果を高めます。かかりつけ医をもち、相談してみましょう。

⑥人とつながり、社会とつながる（詳しくは次ページ）

※①～⑥と元気づくりステーションについては、区役所又は地域包括支援センターにご相談ください。

元気づくりステーションは、歩いて行ける身近な場所で、参加者本人と仲間そして地域も元気にする自主的なグループです。神奈川区には、体操・ウォーキング・スクエアステップ・健康マージャン・吹き矢などバラエティに富んだグループが活動しています。

(2) 今の生活 これからの生活

これまで取り組んできていることはありますか？これからやりたいことはありますか？

今、取り組んでいること

健康・運動	趣味・マイブーム	その他のこと(地域活動・習慣など)
-------	----------	-------------------

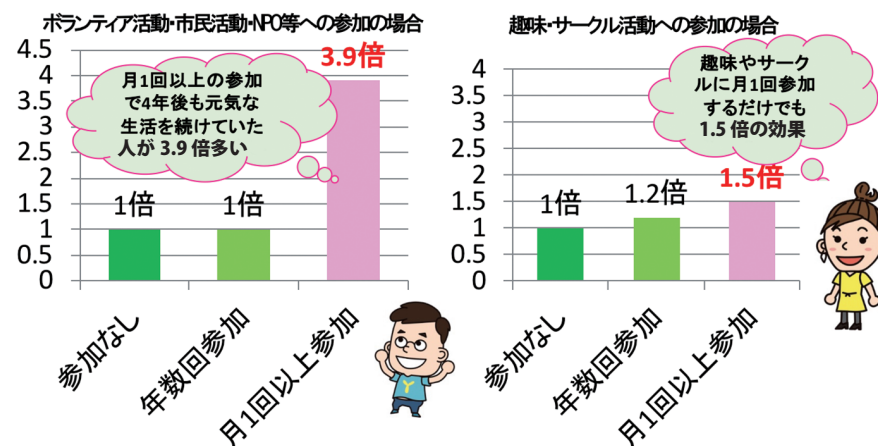
これから取り組みたいこと この先の生活のイメージを考えてみませんか？

何歳くらいには こんなことしたい(目標) → そのために今(から)こんなことをしています(みます)

(例) 70歳	富士山に登頂したい	1日10000歩 歩いて足腰を鍛える
歳		年 月 日記入
歳		年 月 日記入
歳		年 月 日記入
歳		年 月 日記入

社会活動等への参加は元気の秘訣！

社会活動等に積極的に参加している人ほど、4年後も健康で自立した生活を維持できていた。
*「参加なし」を「1」とした場合と比較



出典：東京都健康長寿医療センター研究所

セカンドSTEPプロモーション

定年退職を迎える世代を対象に、地域での社会参加を促す情報提供を行います。

問い合わせ

横浜市健康福祉局
高齢健康福祉課 ☎671-3920

横浜市 セカンドSTEPプロモーション 検索

自分に合ったつながりの場を見つけよう！

一人ひとりが「つながり」をつくることで個人の健康が保たれ、健康で暮らしやすい地域となります。地域だけでなく、ボランティア・市民活動、学校や職場の仲間とのつながりも…

学びたい・体験したい！

例えば…

- 市民活動・生涯学習
- 区やケアプラザの講演会・イベント(ボランティア講座・認知症サポーター養成講座・栄養講座・介護予防講座…)
- 趣味・サークル活動等…など

地域で活動したい！

例えば…

- シニアクラブ
- 元気づくりステーション
- 町内会・自治会活動
- サロン
- ちょいボラ
- キャラバンメイト
- ボランティアセンター…など

経験を生かしたい・仕事したい！

例えば…

- シルバー人材センター
- 就職サポートセンター…など

市民活動・生涯学習

市民活動や生涯学習に関する情報提供や相談・コーディネートを行っています。区民の皆様の学びや活動をお手伝いします。お気軽にご相談ください。

☎ 神奈川区民活動支援センター 411-7089

認知症サポーターとキャラバン・メイト

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家庭を温かく見守り、自分の出来る範囲で活動する「応援者」です。認知症サポーターになるには、認知症サポーター養成講座を受講します。キャラバン・メイトは、養成研修を受け、認知症サポーター養成講座の講師役を務めます。

☎ 各地域ケアプラザ(裏表紙)
神奈川区役所高齢・障害支援課(裏表紙)

ボランティア

ボランティア未経験の方、地域に役立ちたい方、自分の培った経験を生かしたい方。様々なボランティア活動の情報提供をしています。時間・体力・特技のある方もない方も、相談しながら自分に合った内容を探することも出来ます。あなたの力を地域や社会に生かしませんか？

☎ 神奈川区ボランティアセンター 322-2897
各地域ケアプラザ(裏表紙)

地域活動(町内会自治会活動)

地域での活動を行うことで、地域の方と顔なじみになり、お互い様の関係を築きやすくなります。身近な地域であなたの力を役立ててみませんか？

☎ 加入については、直接、お住まいの自治会・町内会へ申し込み
※加入先がわからない方 神奈川区地域振興課 411-7086

集いの場

地域の身近な場所で、運動をしたり、麻雀したり、お茶飲みしながらおしゃべりしたり…。地域の方同士が交流出来る、集いの場(シニアクラブ・サロン・元気づくりステーション)があなたの町にはたくさんあります。ぜひ、ご参加を！

☎ 各地域ケアプラザ(裏表紙)

仕事が生きたい

地域のみなさんが地域や企業の支え手・担い手として活躍していただくための相談窓口です。

☎ 横浜市シルバー人材センター 847-1800
横浜市就職サポートセンター 0120-915-574