

# おいしく楽しく バランスよく食べましょう!

## ●高齢期は低栄養に要注意

活動的な生活を送るためには、たんぱく質とエネルギーが主体の食事を十分にとることが大切です。高齢者の低栄養とは、このたんぱく質とエネルギーが欠乏した状態をいいます。低栄養になると、血中アルブミン値(たんぱく質の一種)が低くなったり、体脂肪が減ったり、体重が減少したりします。こうした状態では、体の老化が加速して、筋力や抵抗力が低下し、病気になりやすくなるのです。高齢期になると、あまり空腹感を覚えず、食が細くなり、欠食しがちになって、低栄養になりやすくなります。家族や友人と一緒に、バランスよく楽しく食べましょう。



## ●10 食品群をまんべんなく食べましょう



# 食生活10ポイント

元気で長生きするための食生活のポイントです。  
★の数が多い項目ほど、低栄養を予防するために重要です。  
あなたの食生活に上手に取り入れましょう。

1 ★★★

バランスよく3食とり、  
欠食は絶対避ける

6 ★★★

野菜は緑黄色野菜や根菜など  
豊富な種類を毎日食べる

2 ★★★

油脂類の摂取が  
不足しないように注意する

7 ★★★

家族や友人などと  
会食の機会を豊富につくる

3 ★★★

動物性たんぱく質を  
十分にとる

8 ★

食欲がないときはおかずを  
先に食べるようにする

4 ★★★

肉と魚の摂取は  
1対1程度になるようにする

9 ★

酢、香辛料、香りの高い野菜を  
十分に取り入れる

5 ★★★

牛乳は毎日200ml以上  
飲むようにする

10 ★

和風、中華、洋風と  
さまざまな料理を取り入れる

# お口の健康を 保ちましょう!

## ●お口の健康を守って、 おいしく食べて楽しく元気に暮らしましょう!

お口の健康に  
気をつけると...

おいしい食事を  
楽しめる!

みんなと楽しく  
会話が弾む

元気になって  
運動機能アップ!

肺炎やインフルエンザ  
を予防  
糖尿病も改善!

認知症予防に  
効果あり

いつまでも若々しく  
素敵な笑顔!

こんな症状は  
要注意!

食事をするとき、お顔、特に口周りのたくさんの筋肉を使っています。しかし、年齢とともにこれらの筋肉が衰えると様々な症状がでてきます。

- 発熱が多い、肺炎・気管支炎によくかかる
- 食事に時間がかかる
- 口の中やのどに食べ物が残りやすい
- 発音しづらい音がある
- 粉薬や錠剤などの薬が飲みにくい
- 食後に声が変わる
- 食べ物の好みが変わった
- よだれが多い
- よくむせる、咳き込む
- 体重が減ってきた

発音もチェック!  
「ぼんだのたからもの」  
発音しづらい音は  
ありませんか?

お口やのどの動きが悪いと、肺炎や窒息を起こしやすくなります

かかりつけの歯科医師や医師に相談しましょう

肺炎や窒息に  
要注意!

年間1万人以上の方が窒息で亡くなっており、交通事故より多くなっています。お正月のお餅だけでなく、こんにやく入りミニカップゼリー、パンや飴なども原因となっています。

75歳以上を過ぎると、肺炎による死亡率が急増。飲み込む力が弱くなると肺炎にかかりやすくなります。お口の中の汚れも大きな原因です。

75歳以上の  
死亡事故の  
トップは  
窒息!

楽しい雰囲気を作り、姿勢や食形態に気をつけるだけで、安全においしく食べられることも多いものです。ちょっとした工夫でおいしく安全に!

# やってみよう!お口の健康体操

お口の健康を保つためには、お口の体操が効果的です。舌や唇、頬などを鍛えるお口の体操を定期的に行い、お口の健康の維持・向上をはかりましょう!

- 1 深呼吸**  
●ゆっくり3回、深呼吸をする
- 2 首の運動**  
●首を前、左右にゆっくりと倒す  
●ゆっくりと大きくまわす
- 3 肩の運動**  
●力を入れて肩を上げ、力を抜いて肩を下げる  
●力を抜いて、上体を左右に倒す(3回)
- 4 頬・唇の運動**  
●唇を閉じて頬をふくらませたり、ゆるめたりする  
●唇を閉じて突き出し、上下左右に動かす
- 5 舌の運動**  
●口を開け、舌をつきだして上下左右に動かす  
●口の中で、頬や唇の裏や歯をなめる
- 6 唾液腺のマッサージ**  
●人差し指から小指までを頬にあてて、上の奥歯あたりを後ろから前に向かってまわす(5回)
- 7 唾液腺のマッサージ**  
●親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の先まで、ゆっくりグーっと押す(5回)
- 8 発声練習**  
●パパパ、タタタ、カカカ、ラララと歯切れよく大きな声で発声する(3回)
- 9 深呼吸**  
●ゆっくり3回、深呼吸をする

**高齢者歯科健康診査** 積極的に受診しましょう!

お口の健康を守り、肺炎や窒息の予防を図るため、72歳および74歳以上の方を対象に、高齢者歯科健康診査を実施しています。  
また、寝たきりなどで通院が困難な方には、自宅での歯科健康診査を実施します。

お問合せ先 中央区福祉保健部管理課保健係 電話：03-3546-5397



# うつ予防 うつの症状に早めに気づきましょう!

## ●高齢者にはうつにかかる要因が多くあります

老化や病気による身体的変化、退職、親しい人との別れなど、高齢者にはうつにかかる要因が多くあります。また、認知症と間違われやすいなど、気づかれにくく悪化させてしまう世代でもあります。うつになってしまうと、興味や感情を喪失し、今まで楽しめたことも楽しめなくなり、閉じこもりを招きます。閉じこもりが続くと衰弱し、筋力の低下から歩くことが困難になり、寝たきりへと進むケースも少なくありません。うつの症状に早めに気づいて専門医などに相談することが大切です。

### 高齢者のうつの症状

- 憂うつな気分
- 疲れやすい、体のあちこちが痛い
- 物覚えが悪くなる、物忘れが増える
- 今まで楽しめた趣味や活動に興味をもてなくなる
- 眠れない、朝早くに目が覚めてしまう
- 食欲がない
- 死を考える など

# 認知症予防

# 認知症を予防しましょう!

## ●認知症は、老化現象ではありません

認知症とは、脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことです。老化現象ではなく、脳の障害によって起こる「病気」です。厚生労働省の推計によると、2012年に65歳以上の約7人に1人が認知症でしたが、2025年には約5人に1人になるといわれています。認知症は、早期に発見して正しく治療すれば、症状が改善し、場合によっては治ることもあります。

区内の認知症相談医療機関が掲載されています。



区では認知症を理解してもらうための普及啓発に取り組んでいます

## 毎日実践 健康づくり 心の健康を保つ生活を送ろう

### ●地域の活動を知り、積極的に参加しよう

同じ世代や同じような環境の人と交流を図ることで気晴らしができ、心と体の健康に関する正しい知識を得るきっかけにもなります。



### ●質のよい睡眠をとろう

日中に眠くならず元気に活動できれば、たとえ短い睡眠時間でも質のよい睡眠をとっている証拠です。年齢を重ねると睡眠時間が短くなるのは心配いりません。



### ●考え方を考えてみよう

今日しなくてもよいことは明日やる、悩みごとは寝る前よりも起きてから考えるなど、考え方を柔軟にもち、自分をいたわってあげましょう。



### ●落ち着ける場所でくつろごう

旅行にいたり出掛けたりしなくても、自分が落ち着ける場所や方法を選んで、気分転換をしましょう。

### ●つらい気持ちをゆっくり話してみよう

口に出して話すことが解決への第一歩になります。身近な人や専門家にゆっくり少しずつ相談してみましょう。



## 毎日実践 健康づくり 認知症予防のための生活ポイント

### ●人に頼らない生活を

お金の管理や身のまわりのことは自分でやるようにしましょう。



### ●魚を食べる生活を

青魚に含まれるDHAやEPAという成分は、脳の血流をよくし、動脈硬化を防ぐといわれています。積極的に食べましょう。



### ●人づき合いを大切に

人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。



### ●野菜や果物をたっぷり

ビタミンC、E、ベータカロテンなどの抗酸化物質は、アルツハイマー型の認知症予防に効果があるといわれます。



### ●短い昼寝と運動を

短い昼寝(午後1時~3時の間で30分程度)と夕方の運動は睡眠のリズムを整え、脳の健康に役立ちます。ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流をよくします。



### ●趣味をもとう

自分の好きなことの中で少し難易度が高いことに挑戦しましょう。常に新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。





中央区

～健康寿命を延ばしましょう～  
今すぐ実践！ お役立ちガイドブック

令和3(2021)年5月発行

刊行物登録番号  
3-004

発行：中央区福祉保健部高齢者福祉課

東京都中央区築地一丁目1番1号  
TEL：03-3546-5716

© 株式会社 社会保険出版社  
禁無断転載 87075  
21E

UD  
FONT

リサイクル適性 (A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

グリーン購入法  
適合印刷物です