

4 シニア期 (65歳以上)

シニア期の健康づくり ～老化を防ぐ3つの柱～

老化を防ぐには、

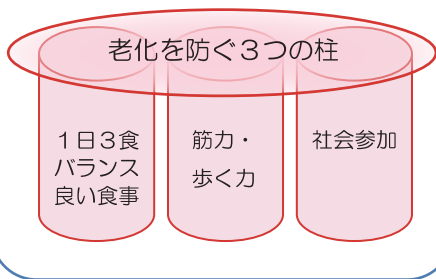
①低栄養の予防

＝ 1日3食・バランス良い食事

②運動機能の維持＝筋力、歩く力

③社会参加＝よく外出する

の3つの柱が必要とされています。



検診を受けましょう

自らの健康状態を確認することは、病気のそれまでの生活習慣を見直すことにもつな

ロコモティブシンドローム

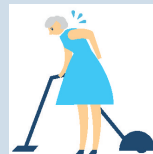
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨、関節、筋肉や神経など体を動かすのに不可欠な器官（運動器といいます）の働きが悪くなり、体を思うように動かせなくなって要介護状態（介護が必要な状態）や寝たきりになったり、そうなる危険性が高い状態のことをいいます。

ロコモチェック（ロコモティブシンドロームの自己チェック）

次の項目のあてはまるものにチェックしてみてください。

1つでもあてはまると、ロコモティブシンドロームの可能性がります。

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけなくなった
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難（1リットルの牛乳パック約2個）
- 掃除機がけや布団の上げ下ろしなどのやや重い家事が困難である



（「ロコモ チャレンジ！推進協議会WEBサイト」より ロコモ チャレンジ！推進協議会転載承認済）

分野	目標
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> 生活習慣病とその原因を知る
	<input type="checkbox"/> 適正体重を知る
	<input type="checkbox"/> むし歯や歯周病とその関連疾病について知る
	<input type="checkbox"/> うつ病などのこころの不調と対処を知る
栄養・食生活	<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の3食を食べる
	<input type="checkbox"/> 食事バランス（主食・主菜・副菜）をととのえる
	<input type="checkbox"/> 食品や料理に含まれる塩分量を知り、取り過ぎない
	<input type="checkbox"/> 今より一皿野菜料理を増やす
運動	<input type="checkbox"/> 適正体重を維持するため、週1回は体重を量る
	<input type="checkbox"/> 週に2回以上、自分に合った無理のない運動をする
	<input type="checkbox"/> プラス1500歩または約10分歩く
休養・睡眠	<input type="checkbox"/> 買い物や外出の際はなるべく歩く
	<input type="checkbox"/> 生活リズムを整え、活動と休養のメリハリをつける
飲酒	<input type="checkbox"/> 適量を知り、飲みすぎない
喫煙	<input type="checkbox"/> たばこを吸わない
	<input type="checkbox"/> たばこを吸う人は禁煙にチャレンジする
	<input type="checkbox"/> 周囲に煙を吸わせない
歯と口の健康	<input type="checkbox"/> 週1回は歯や歯肉を鏡で観察する
	<input type="checkbox"/> 食後はていねいに歯をみがく
	<input type="checkbox"/> 左右両側の歯でよくかんで食べる
こころ	<input type="checkbox"/> 人との関わりを保ち続ける
	<input type="checkbox"/> ストレスに対して、いくつかの対処方法を身につける
	<input type="checkbox"/> 深刻な悩みをひとりで抱え込まないで相談する
	<input type="checkbox"/> 適切な専門機関を利用できる
③自らの健康管理	定期的な健康チェック <input type="checkbox"/> 定期的に健診・歯科健診・がん検診をうける
	病気と事故の予防 <input type="checkbox"/> 予防接種をうける
	早期発見・早期治療 <input type="checkbox"/> 家庭内で転倒防止策をとる
	<input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬局をもつ
④健康を支える環境	<input type="checkbox"/> 必要な治療を継続する
	地域とのつながり <input type="checkbox"/> 近所の人とあいさつをする
	<input type="checkbox"/> 地域のグループ活動に参加する
	<input type="checkbox"/> 日常的に、地域の安全を見守る
健康づくり活動 <input type="checkbox"/> 積極的に外に出る	
<input type="checkbox"/> 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる	