

フレイルを防いで 高齢期の健康を 守ろう

高齢期の特性を踏まえた健康づくり



岐阜県後期高齢者医療広域連合

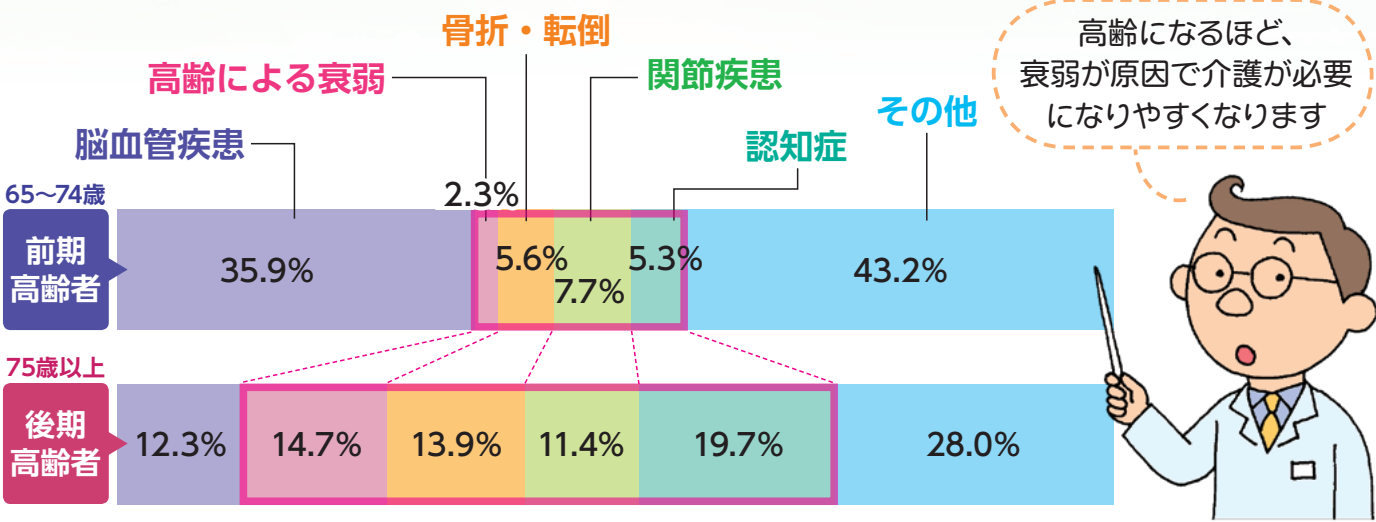
令和5年7月作成

はじめに ～高齢期の特性を踏まえた健康づくりとは～

健康長寿のために大切なこと

いつまでも自分らしく、自立して生活するためには、買い物や掃除、外出や食事など、日常生活を送るための機能（生活機能）を保つことが重要です。とくに75歳以上の後期高齢期になると、生活習慣病などの病気で健康を損なうおそれがあるだけでなく、筋力や食欲の衰えなどから心身の機能が低下して、日常生活に支障をきたすおそれがあります。

●高齢者の要介護状態の原因（令和元年「国民生活基礎調査」より）



もくじ

●健康診査を受診しましょう	3
●健康診査の基本的な流れ	4
●健康診査の内容(項目)	5
●フレイルってなに？	6
●「運動」をしてよく動くからだに	8
●「食生活(栄養)」改善で低栄養予防	9
●「口腔ケア」で歯と口を健康に	10
●役割や生きがいを見つけて 外出する機会を増やそう	11
●家庭内で「ころぶ」事故に気をつけましょう	12
●運動、食事、生活のしかたがポイント 活発な生活で認知症予防	13
●高齢期になりやすい「うつ」 早めに気づいて相談を	14
●高齢期の健康管理のために かかりつけ医をもちましょう	15
●医療費自己負担を減らし、医療制度を守るために 後発医薬品(ジェネリック医薬品)を利用しましょう	裏表紙

健康診査を受診しましょう

年齢を重ねるとともに、体に衰えを感じたり、病気にかかる危険性が高まります。日頃から自分の健康管理や生活習慣に気を配ることで、若々しくより元気な生活を送ることができます。

病気の早期発見・早期治療は、健康管理の基本です。まずは健康診査を受けて、自分の健康状態を知りましょう。

ぎふ・すこやか健康診査

生活習慣病の早期発見・早期治療・重症化予防を目的として、ぎふ・すこやか健康診査を実施しています。令和2年から、フレイル等の高齢者の特性に合わせた質問票になりました。年に一度、健康診査を受診して、健康状態をチェックしましょう。



ぎふ・さわやか口腔健康診査

歯の状態だけでなく、口全体の状態を知ることは、いつまでも健康的な生活を送る上で重要です。生涯おいしく食べられるように、年に一度、ぎふ・さわやか口腔健康診査を受診しましょう。



ぎふ・すこやか健康診査、ぎふ・さわやか口腔健康診査は、お住まいの市町村が定めた医療機関等で受けられます。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

「ぎふ・すこやか健康診査」
「ぎふ・さわやか口腔健康診査」の受診対象者

- 後期高齢者医療制度の被保険者の方

※ぎふ・すこやか健康診査は、生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症等)で治療中の方も受診できます。受診前に、主治医にご相談ください。

健康診査の基本的な流れ

① 受診券・受診案内の送付

お住まいの市町村から「受診券」や「受診案内」が送られてきます。(市町村によっては受診券が不要だったり、事前に申し込みが必要な場合があります)



② 健康診査の受診

指定された健診機関の中から会場を選び、「受診券」「保険証」を提出して健康診査を受けます。(市町村によっては事前に申し込みが必要な場合があります)



③ 結果の送付

後日、健診機関または市町村から健診結果と生活習慣の改善について必要な情報が通知されます。(口腔健康診査では、受診当日に結果を受け取ることもできます)



④ 再検査・治療など

再検査や治療が必要な方は、後日必ず医療機関を受診しましょう。



※健康診査の流れは標準的なもので、実施方法、会場、日時などはお住まいの市町村によって異なります。具体的な内容については、お住まいの市町村にお問い合わせください。

健康診査の内容(項目)

ぎふ・すこやか健康診査

問診	服薬歴や喫煙歴のほか、自覚症状などを質問します。
身体計測	身長、体重から、やせや肥満の程度を調べます。
血圧	心臓が動脈に血液を送り出す圧力を血圧計で調べます。
脂質	動脈硬化に関連の深い血中の脂質の状態をチェックします。
肝機能	肝臓の機能が正常に動いているかどうか調べます。
糖代謝	糖尿病の危険度を調べます。
腎機能	尿を採取して糖尿病の危険度および腎臓の機能を調べます。
貧血	貧血かどうか調べます。
栄養	栄養状態を調べます。

ぎふ・さわやか口腔健康診査

① 200円 ② 300円

問診	日常的な歯や口の状態、生活習慣に関する質問をします。
歯・咬合の状態	①歯の状態、②歯の状態と咬合の状態を調べます。
咀嚼能力評価	飲み込む力やあごの状態について調べます。
舌・口唇機能評価	①舌の動き、②舌と口唇の動きを調べます。
えん(嚥)下機能評価	唾液等の飲み込み状況を調べます。
口腔乾燥	口の中が乾燥しているかを調べます。
粘膜異常	口の中の粘膜に異常がないかを調べます。
口腔衛生状況	プラーク、口臭、舌苔の有無など、口の中の衛生状態を調べます。
歯周組織の状況	歯周疾患がないかを調べます。

* 該当者のみ受けられる項目

心電図検査 心臓に異常がないか調べます。

健診の自己負担

● ぎふ・すこやか健康診査

個別健診…………… 500円
集団健診…………… 420円

● ぎふ・さわやか口腔健康診査(2種類)

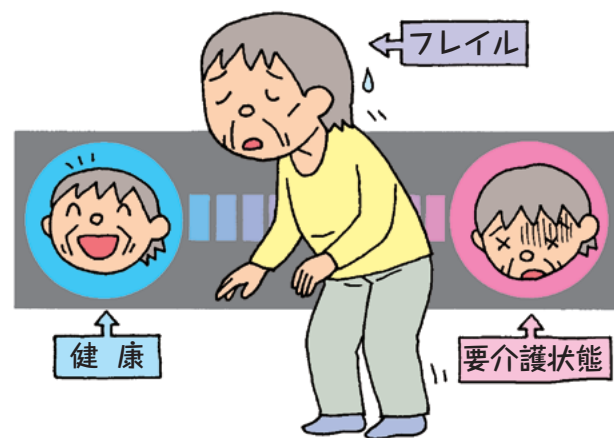
①を選択した場合…………… 200円
②を選択した場合…………… 300円

フレイルってなに？

＊加齢により気力・体力など心身の活力が低下

加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル（脆弱）」といいます。健康と要介護状態の間のような状態で、放置すると、健康や生活機能を損なうおそれがあります。

下の5つの項目のうち、あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まるため注意が必要です。



フレイルチェック (改訂 J-CHS 基準をもとに作成)

6か月で(意図せず)体重が2kg以上減った



疲れやすくなった



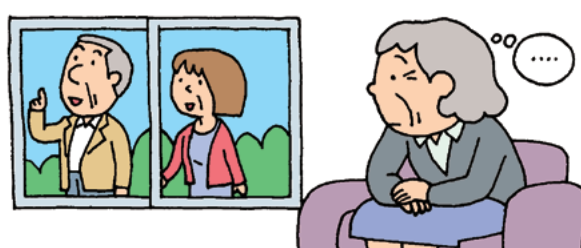
筋力(握力)が低下した



歩くのが遅くなった



とくに運動や体操をしていない



1つでもあてはまる人

▶ フレイル予防をはじめましょう

＊フレイルは心身の衰えの悪循環につながります

フレイルが進行していく要因として、大きく2つあげられます。1つは高血圧や糖尿病などの「持病（生活習慣病など）の重症化」、もう1つは、見たり、聞いたり、食べたり、動いたりする心身の機能の「老化による衰え」です。

フレイルの進行を「年だから仕方がない」として対策をとらずにいと、フレイルの悪循環に陥り、心身の衰えがより早く進んでいきます。



＊フレイル予防の3本柱「活発な生活(社会参加)」 「食生活(栄養)」「運動」を日常生活に

「健康長寿」を実現するために欠かせないフレイル予防・改善のおもな柱となるのが、「活発な生活(社会参加)」「食生活(栄養)」「運動」の3つです。日常生活のなかで、この3つの柱はそれぞれが深く関係しているため、これらをバランスよく日常生活のなかに組み込んでいくようにしましょう。



生活習慣病などの重症化予防

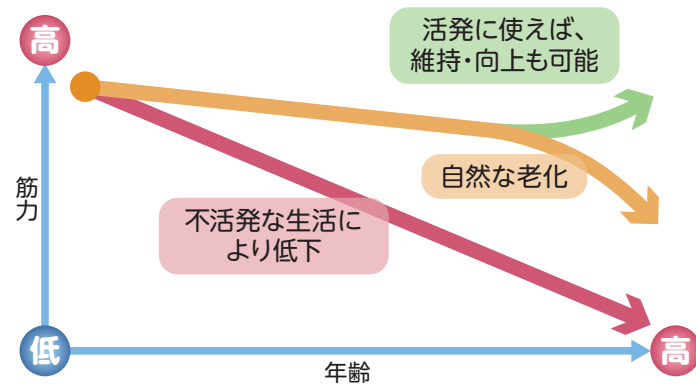
高齢期になるにつれ多くなりがちな糖尿病や高血圧などの持病（生活習慣病など）の重症化を防ぐことも重要です。フレイル予防の3つの柱の土台にもなります。

「運動」をしてよく動くからだに

＊フレイルを防ぐためには「動く」ことが大切

たとえ高齢でも、積極的にからだを動かすことで、筋力を維持・向上させることがわかっています。フレイルを予防するためには、まず足腰の筋力を維持して「動ける」からだでいること、そのためにできるだけ「動く」ことが大切です。また運動は、認知症予防の効果が高いことがわかっています。

●加齢にともなう筋力の変化



＊足腰の筋力維持のためにはウォーキングと筋トレの両方を

高齢期にからだを動かす筋力を維持するためには、からだを動かして運動器(脚・腰の筋肉や関節・骨)に適度な負荷を与える必要があります。

そのための運動として、ウォーキングや水泳などの有酸素運動のほか、「歩く」「立つ」「座る」などの日常生活に必要な動作の基本となる「足腰の筋肉」をきたえる筋力トレーニング(筋トレ)が重要です。

自分にあったペースで、これらの運動を習慣にして続けていきましょう。



足腰をきたえる「筋トレ」のポイント

★ひざや足腰に痛みなどがある人は、無理せず整形外科医師などに相談しましょう。

スクワット



※それぞれ目安は各10回、1日2～3セット程度ですが、無理せず自分にあった回数で行いましょう。

- ①背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。
- ②もとの位置までゆっくりと戻す。

つま先立ち

- ①いすやテーブルに手を添えて、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。
- ②ゆっくりとかかとを下ろす。



出典：東京都健康長寿医療センター研究所 第75回老年学公開講座抄録集(一部改変)

「食生活(栄養)」改善で低栄養予防

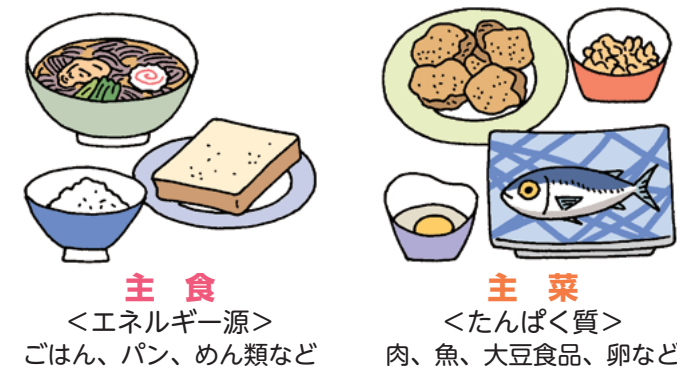
＊「やせ」に影響しやすいのは「たんぱく質」と「エネルギー」

高齢期には「たんぱく質」と「エネルギー」が不足しがちです。「たんぱく質」は、筋肉など、からだをつくるもととなり、「エネルギー(摂取カロリー)」はからだを動かす動力源となるため、これらが不足すると「低栄養」状態を招き、「やせ」そして「フレイル」につながりやすくなってしまいます。

「低栄養」予防のポイント

1 主食と主菜をしっかり取る

ごはん、パン、めん類などの主食(糖質)と、肉、魚、大豆食品、卵などのたんぱく質を多く含む主菜をしっかり取ることで、筋肉や内臓の機能を維持することができます。



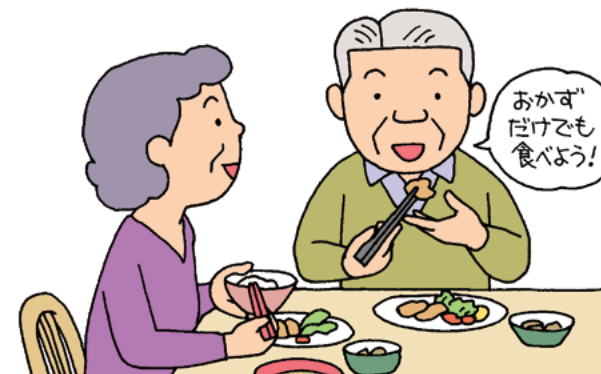
2 主食・主菜・副菜をそろえる

自然とバランスよく栄養がとれるので、できれば1日2食は「一汁三菜」になるように工夫しましょう。



3 食欲がないときは好きなものを

食が進まないときは、おかずだけでも食べましょう。どうしても食欲がないときは、好きなものを、食べたいときに食べましょう。



4 牛乳や間食などで不足分を補給

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は、たんぱく質やカルシウムが豊富です。また、間食も果物などを選んで、栄養を補給する工夫を。

1日にコップ1杯程度(200mL)の牛乳を



「口腔ケア」で歯と口を健康に

＊口腔機能の低下はフレイルのきっかけになりやすい

高齢期の口腔機能の低下（オーラルフレイル）は、フレイルの悪循環のきっかけになりやすいことがわかっています。歯と口の状態が悪くなると、栄養がとりにくくなったり、誤嚥性肺炎^{ごえんせい}＊を起こしやすくなったりすることなどから、フレイルの状態を招きやすくなります。

＊…誤嚥性肺炎 ▶ 誤嚥で食べ物や飲み物と一緒に細菌が気管支や肺に流れ込んで起こる肺炎。

「口腔ケア」のポイント

1 「口腔清掃」で口のなかをきれいに

口のなかの衛生状態を保つためには、まず毎食後の歯みがきが重要です。また、定期的に歯科医院で口のなかの状態をチェックしてもらうことも大切です。

毎食後、歯みがきを

歯ブラシ、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、ていねいに。



義歯も清掃を

義歯（入れ歯）は、装着したままではなく、必ずはずして清掃しましょう。



定期的に歯科医院へ

半年に1度など定期的に歯科医院に行き、歯、口、義歯の状態などのチェックを。



2 「口腔体操」などで口を動かす

高齢になるほど「かむ力」や「飲み込む力」も衰えてきます。口腔体操などで毎日よく口を動かして、口腔機能を維持しましょう。また、地域の口腔ケアの教室などにも参加してみましょう。

高齢期にオススメの口腔体操（口のまわりの筋肉をきたえる）

- 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう。
- 口を大きくあけて、舌を出したり引っ込めたりしましょう。
- 舌を出して上下、左右に動かしてみましょう。
- 「パ、タ、カ、ラ」と発音することで、口のまわりの筋肉や舌の機能を向上できます。



唾液腺マッサージ（唾液がよく出るようにする）

耳下腺

● 両耳の横を、親指以外の4本の指で後方から前方にむかって円を描くようにマッサージします（10回）。



顎下腺

● 耳の下から顎の下のやわらかいところを5か所くらいにわけて親指で押します（10回）。



舌下腺

● 両手の親指で、顎の下を突き上げるように押します（10回）。



役割や生きがいを見つけて外出する機会を増やそう

＊閉じこもりがちな人ほど要介護状態になりやすい

閉じこもりとは、寝たきりなどではないにもかかわらず1日のほとんどを家から外に出ないで過ごす状態のこと。週に1回も外出していないような人は、閉じこもりといえます。

閉じこもりがちな生活をしていると、運動器の機能が低下する、低栄養状態になる、認知症やうつになりやすくなるなど、生活機能低下の悪循環におちいる危険性があります。実際に近年の調査からは、閉じこもりの人の1割以上が、1年後には要介護状態になったり死亡しているというデータも出ています。

閉じこもりは、「自分らしい人生」を脅かす危険信号！ 役割や生きがいを見つけ、外出する機会を増やすようにしましょう。

今日から実践！

閉じこもりを予防しましょう

最低でも週に3、4日は外出しよう

買い物や散歩など、こまめに出かけるようにしましょう。



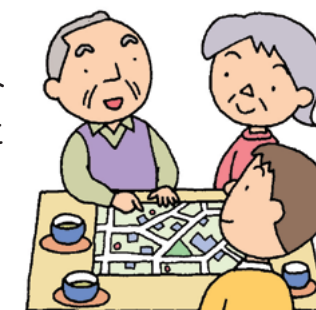
家庭や地域で役割をもとう

家事や地域のボランティア活動など、自分の力を誰かのために役立てましょう。



地域の活動に参加しよう

町内会の集まりや介護予防の教室などに積極的に参加しましょう。



趣味を通じて人と交流しよう

趣味のグループ活動に参加して、仲間と交流しましょう。



家庭内で「ころぶ」事故に 気をつけましょう

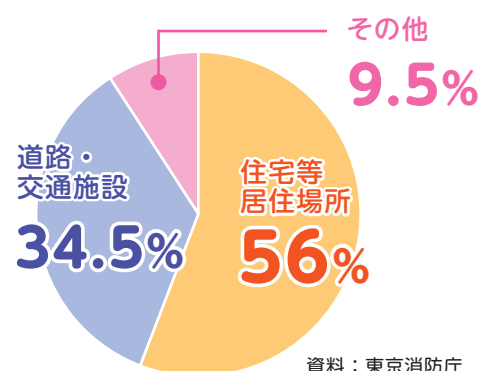
＊家庭で多い「転倒事故」

高齢になると、足腰の筋力や平衡感覚が衰えるなど生活機能が低下して「フレイル※」が進行しやすい状態になります。その結果、安全そうな家庭内でも、わずかな段差につまずく転倒事故や階段などからの転落事故が数多く発生しています。

また、視力の低下や認知症の症状、脳卒中など病気の後遺症、薬の副作用など転倒事故を招くリスクが高い傾向もあります。高齢者がころんで骨折すると、寝たきりなど介護につながる危険があります。ころばぬ先の対策が必要です。

※フレイル：高齢期の心身の衰弱を示す用語です。
進行すれば介護が必要になる危険がありますが、適切な対処で回復や改善が可能な状態です。

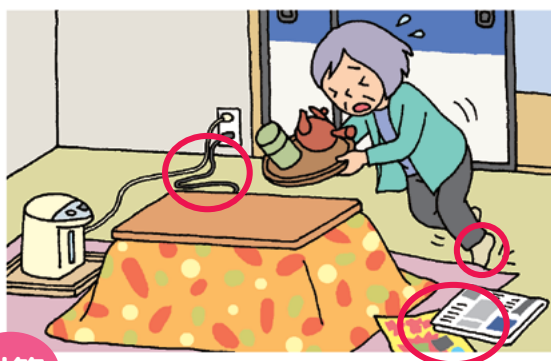
●65歳以上の「ころぶ」事故による
発生場所の割合(令和元年)



家庭内での「ころぶ」事故を防ぐポイント

居間

家庭生活の中心である居間は、「ころぶ」危険がいっぱいです。危険を見つけて改善していきましょう。

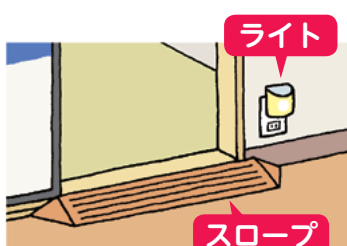


対策

- カーペットは床全体に敷き詰めるか、端が浮かないように留める。
- 電源コードを歩く動線上に引かない。
- 新聞紙や雑誌を床に置かない。 など

廊下

廊下と各部屋との段差に注意しましょう。また、夜間にトイレに行くときの対策も大切です。

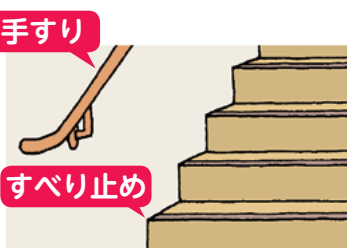


対策

- 廊下と部屋の境に段差解消スロープを設置する。
- 夜間に足元を照らすライトを設置する。 など

階段

階段を下りるときの転落事故が心配です。筋力や平衡感覚の低下を補う工夫をしましょう。



対策

- すべりやすいスリッパや靴下をはかない。
- 手すりやすべり止めを設置する。 など

運動、食事、生活のしかたがポイント 活発な生活で認知症予防

＊予防と早期発見・早期治療で、 発症や進行を遅らせることができます

認知症とは、脳や体の病気によって、記憶力や判断力などが日常生活に支障を来すまでに低下した状態のことをいいます。85歳以上の2人に1人が認知症のおそれがあり、認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。

認知症は、早期に医療機関にかかり適切な治療やケアを受けることによって、症状を軽減したり進行を遅らせることができます。「認知症になったらおしまい」などということはありません。ほかの病気同様、早期発見・早期治療を心がけましょう。

こんなサインが あらわれます

- 買い物などの間違いが多くなる
- すぐ前の出来事でも忘れてしまう
- 作業の手順がわからなくなる
- 物を置き忘れる
- 同じ質問を何度もする

今日から 実践！

認知症を予防しましょう

有酸素運動をしよう

ウォーキングなどの有酸素運動は、全身の血流を促進し、脳に十分な酸素や栄養が送られるため、認知症になりにくくなります。



野菜や果物、魚を多く食べよう

野菜や果物に含まれるビタミンC、E、カロテンなどの抗酸化物質や、青魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)という成分は、認知症予防に効果的と考えられています。



生活全体を活発にしよう

人とのつきあいや趣味、社会活動を活発にするほど、脳が多くの刺激を受け認知症になりにくくなります。



高齢期になりやすい「うつ」 早めに気づいて相談を

＊高齢者は「うつ」になりやすい だからこそ注意が必要

高齢期は心身の老化や疾病、配偶者や友人との死別、仕事や家庭での役割がなくなるなど喪失感を抱くような出来事が多く、その分「うつ」になりやすい環境にあるといえます。つらいことがあって気分が落ち込んだり、何をしても楽しめないことは誰にでもあります。こうした状態がいつまでも続き、なかなか回復しない場合は、「うつ」（うつ状態、うつ病）を疑う必要があります。

「うつ」は治療によって治る可能性の高い病気ですが、放っておけば閉じこもりや社会的孤立を深め、最悪の場合は自殺に至ることもあります。「自分で何とかしよう」とか「時間がたったらよくなるはず」と考えず、早めに医療機関に相談することが大切です。

今日から
実践！

心の健康を保ちましょう



生活リズムを整えよう

できるだけ決まった時間に起床、決まった時間に床につき、3食規則正しく食べましょう。



十分に休養しよう

つらいときや疲れを感じたときは、まずはゆっくり休むことが大切です。

つらい気持ちを話してみよう

身近な人や専門家につらい気持ちを正直に話して、支えてもらうことを考えましょう。



心の負担を軽くしよう

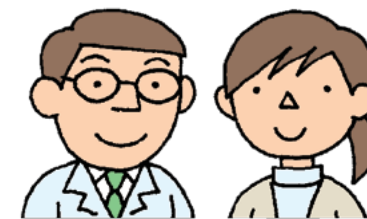
家事や仕事、役割などは、頑張りすぎず、楽な気持ちで行うようにしましょう。



高齢期の健康管理のために かかりつけ医をもちましょう

＊高齢期にこそ必要なかかりつけ医

あなたは「かかりつけ医」をおもちですか？ 高齢期に入ると、高血圧や高血糖、脂質異常症など、生活習慣を原因とする病気が重症化し、心臓病や脳卒中など深刻な状況におちいりがちです。



こうした事態を招かないようにするには、かかりつけ医をもつことが大切です。

日ごろからきめ細かく診てくれて、自分の心身の状態をよく把握し、気軽に相談に乗ってくれたり、適切な指導をしてくれる。そんなお医者さんがいれば、いざというときでも安心です。

かかりつけ医を選ぶポイント

1

家の近くにあり、
近所の評判も
良い



2

患者の話を
しっかり
聞いてくれる
気軽に相談できる



3

病気、治療、薬など
について、
わかりやすく
説明してくれる



4

必要ならば、
専門医や
専門医療機関に
紹介してくれる



お医者さんと患者との「相性」も、実は大事な要素です。相性が合わなければ、医療でもっとも大切な「信頼関係」を結ぶことができません。“この先生なら信頼できる”というお医者さんを見つけましょう。

＊診療所、一般病院、専門／大学病院、医療機関には それぞれ役割があります

どの病院、診療所に行ったらいいのかわからないときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。診療所、一般病院、専門病院／大学病院など医療機関にはそれぞれ役割があります。紹介状なしにいきなり大病院を受診すると、保険が利かない特別料金が初診料に加算され、余分なお金もかかってしまいます。

医療費自己負担を減らし、医療制度を守るために 後発医薬品を利用しましょう (ジェネリック医薬品)

＊新薬と同じ成分・効果で値段の安い薬があります



医師からもらう薬には、「新薬」と「後発医薬品」の2種類がありますが、これは基本的に同じ成分、同じ効き目の薬です。

後発医薬品は「ジェネリック医薬品」とも呼ばれ、新薬の特許が切れた後、低い開発費で作られた薬なので、多くの場合、新薬よりも値段が安くなっています。ただし、新薬より高くなることもありますので、詳しくは薬剤師に相談してください。

新薬と同じ成分、同じ効き目で値段が安い後発医薬品を使うことで、窓口で支払う自己負担額が少なくなります。とくに長期間服用する薬を、後発医薬品に変更すると、薬代の節約になります。

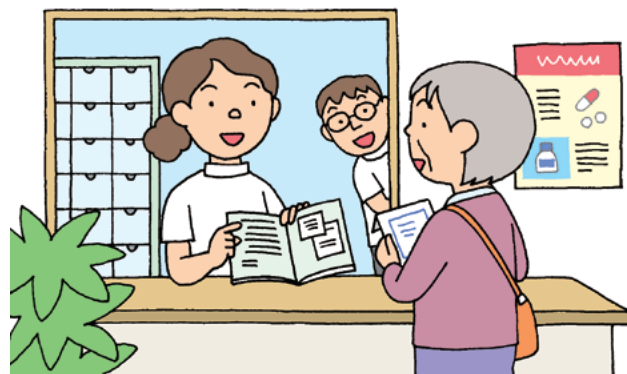
さらに、国全体の医療費の伸びを抑え、医療保険制度を守ることに貢献します。ぜひ、後発医薬品の利用をご検討ください。



＊希望するときは、医師や薬剤師に相談を 短期間の「お試し」もできます

後発医薬品を使ってほしいときは、医師に相談するか、薬局で処方せんを出すときに、薬剤師に頼んでみましょう。

長期で処方された薬に関しては、短期間後発医薬品でお試しができる「分割調剤」（お試し調剤）という制度もあります。試しに飲んでみて問題がなければ、後発医薬品を続けることもできますし、何か気になることがあれば、元の薬に戻すことも可能です。薬局で相談してみましょう。



※一部、後発医薬品に変更できない処方せんもあります。また、特許期間が過ぎていない新薬には後発医薬品はありません。

※「ジェネリック医薬品お願いカード」が配布されている場合もあります。カードを示すことで、自分の意思を伝えることもできます。