

40歳から知っておきたい！

人生を楽しむためのヒント ～ 今できることから始めよう ～

多くの方が50歳を過ぎたあたりから「自分も歳だな」と感じ始める一方で、同じ世代でもいつまでも若々しく元気な人もたくさんいます。

人生100年時代を、いきいきと元気に笑顔で、豊かな生活を過ごすには、どうしたらよいのでしょうか？



いきいきシニアライフを目指して、今から準備していただくための、健康づくりの情報が満載です！ シニアの方も、これからシニア期を迎える方も、是非ご覧ください。



京都市
CITY OF KYOTO

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

右京区にお住まいのいきいきシニアに、人生を楽しむための元気に

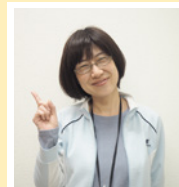
すこやか元気サポーター活動で 元気になりました！



山本 悦子さん

定年間近に病気になり、体力の衰えを痛感したこともあり、友人のすすめで介護予防運動教室に通うようになりました。そこで、「すこやか元気サポーター講座」を知り、自分のためと思い、受講してサポーターになりました。「脳トレ」と「お口の体操」を任されると、話のネタを考えたり、人前で体操を出来るように練習するうちに、自分が元気になりました。また、区内の会場に出かけ、たくさんの方と知り合いになり、「楽しかったよ」「口が動きやすくなったよ」と喜んでもらえることがうれしいです。これからも自分のためにはもちろん、皆さんのためにも、今できることに挑戦したいという気持ちです。

自分が得意だったり好きな事を活かして活躍して頂くのが「すこやか元気サポーター」です。山本さんの工夫で、お口の体操を皆さんで楽しく行い、家でもとりくむ方が増えています。自分のためにも皆さんのためにも、これからも楽しく続けて下さいね！



気ままにやりたいことや興味のあることを実行する。それをモットーに仲間とともにいつも楽しそうに過ごされているのが印象的です。新たなことにチャレンジしていく姿勢からみんな元気をもらっています。



男性だけのグループ

『右京気ままおやじ会』で活動しています！



小泉 順邦さん

「昭和おやじのちょっとやってみよう講座」を受講したメンバーを中心に男性だけのグループ「右京気ままおやじ会」を設立しました。「楽しく 気ままに 仲間と一緒に」活動中です。自分が楽しいと思う取り組み、健康づくりに関する情報提供や、清掃活動、コーヒーボランティアなど、仲間とともに参加しています。新たな自分を発見しつつ、社会参加する機会を楽しんでいます。男性の皆さん、ぜひ右京気ままおやじ会で気ままに楽しみましょう！



病気になって初めて、他人事から 自分事になり、生活習慣を見直しました！



三上 雅司さん

平成30年に突然、腹痛がきて病院に救急搬送され、胆管内上部に癌が見つかり、このままだと予後1年半位であると告知されました。私は今まで癌は他人事のように思っていました。80歳以上であれば手術ができなかったと言われましたが、ぎりぎりの年齢で手術をしました。病気をする前は健康についてほとんど関心がなかったのですが、病気をしてから、アルコールを控える、睡眠を十分とり、無理をしないようにするなど心掛けるようになり、健康に気を付けています。

病気を経験したことで、健康意識が高まり、自分事として健康づくりに取り組まれるようになったことは良かったですね。

なる秘訣をお伺いしました。十人十色の楽しみ方がありますね。

男の料理教室に通い、 健康な毎日を送れています！



山田 喜三郎さん

普段から妻がいないときは、「自分で何とかしなければならぬ」と思い簡単なものは作るようにしていました。料理の作り方が我流だったため、

たまに奥さんに振舞ってもなかなか気に入ってもらえませんでした。男の料理教室に通うようになり、料理の作り方から栄養まで幅広く知ることができ、とても楽しい時間を過ごしています。

今では妻に料理を振舞うと「美味しい！」と言ってもらえるようになり、栄養の知識を持ったことでフレイルにならないための食材選びができるようになりました。引っ込み思案な自分でしたが、地域の通いの場に思い切って参加するようになって、人と交流することを楽しむ新しい自分に気が付く事ができました。

元々人との付き合いが苦手だった山田さんですが、現在は料理教室・体操教室・コマ回しなど地域の通いの場にもたくさん参加しておられます。



フレイル予防の実践者！！

趣味の会（カラオケ、卓球など）で今日も楽しく♪



上垣 澄子さん

長年、仕事をしていましたが、親の介護で早期退職。平成7年から右京老人福祉センターでカラオケ同好会に入り、カラオケや卓球など毎日どこかに

通っています。新曲を覚えるので、カラオケは頭の体操になっています。2か月に1回愉快リゾートなど友達と旅行に出かけ、「愛燦燦」など歌って楽しんでいます。また、家庭菜園で無農薬野菜を作り、「まごわやさしい」食材を食べるように気を付けています。

昔からいろんなことに興味関心があり、仕事をしていたときにやっていたことが、今の生活に繋がっています。

昔、ラジオのアナウンサーをされていました。とても良いお声です。101歳の今も自分でできることは、されています。歩く、食事をバランスよく食べる、いくつになっても趣味をもつことなどが元気の源ですね。

いつまでも生き生きと、 健康長寿に過ごすヒントここにあり！



中面 栄さん

次男夫婦の助けがありますが、自分でできることはしています。食事は腹八分目食べるようにし、カロリー計算しています。好き嫌いなく、お肉や野菜など何でも食べます。98歳ごろまで嵐山や太秦まで歩いて外出していました。今は家の中で1日400歩が目標。本を読んだり、クロスワードをしたりして、規則正しい生活を送っています。

愛読書は赤毛のアン。くよくよせず、何事にも感謝することを心掛けています。

何ごとにも興味関心をもち、新たなことに挑戦。友達が多く、人との繋がりを大切にされています。趣味の会など社会参加することで、要介護状態になるリスクを減らすことがわかっています。

65歳からは **メタボ対策** から **フレイル対策** へ!

(生活習慣病)

(老化による心身の衰え)

人生100年時代をいきいきと元気に過ごすための **健康づくりの情報** です。

加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態を「**フレイル**」といいます。

些細な衰えに早めに気づき、生活習慣を改善すれば、**健康な状態に戻る**ことができます。

■ 思いあたることはありませんか?

動くとしんどいから、
じっとしてこかな。

噛めへんし、固いもの
食べられへんわ。

おつくうやし、手芸教室
行かんところかな。

つまづいてこけるから、
外出はせんと家にいよう。



太るより、やせる方が
健康的やし、体重減らさな
あかんわ。

このままでは、フレイルが進みますよ!

フレイルは、外出や人との交流が減ることから始まります。また、噛む・飲み込むなどお口の機能が衰え食事が摂りにくくなったり、食欲がなくなり必要な栄養が不足すると、筋肉量が減って足腰が弱くなります。

「**運動**」はもちろんですが、「**社会とのつながり**」や「**お口の健康**」「**食事の量と質**」を見直して取り組むことが大切です。

■ 「社会とのつながり」が欠けると
心身の衰え・虚弱(フレイル)が加速!



東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢教授
「フレイル予防ハンドブック」より引用

フレイル 対策 ①

「きょういく」「きょうよう」で 人とつながろう!

(今日行く場所)

(今日の用事)

趣味の集まりや地域の活動など用事を作って出かけることで、人との交流の輪が広がります。趣味やボランティア活動をしている人は、フレイルになりにくいというデータもあります。

右京区にはいろいろな集まりや通いの場があります。気軽に参加してみませんか。



お問い合わせは

- 右京区社会福祉協議会 Tel : 865-8567
- 右京中央老人福祉センター(太秦)・右京老人福祉センター(宇多野) Tel : 865-8425
- 右京区地域介護予防推進センター Tel : 864-1084
- 右京区役所 健康長寿推進課 Tel : 861-2177

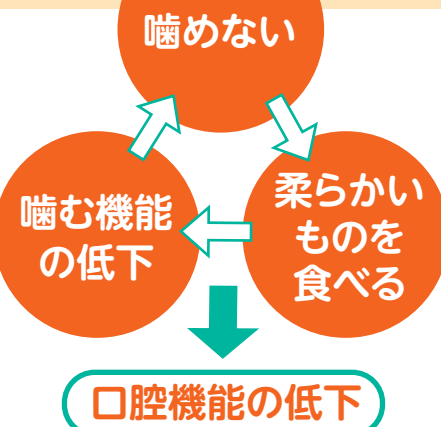


オーラルフレイル…って？

歯と口の状態が悪くなり、口腔の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。
食事をおいしく食べるためには、歯周病を防ぎ、かむ力や飲み込む力を保つなど、口腔機能を維持することが必要です。

✓ 最近、こんな症状はありませんか？

- ☐ 最近、滑舌が悪くなったと言われる
- ☐ 食事中にむせることが増えた
- ☐ 食べこぼしが増えた
- ☐ かめない食べ物が増えた
- ☐ 食べ物や薬が飲み込みづらい
- ☐ 口の渇きが気になる



ささいな症状ですが、上記のような兆候が現われたら、早めに口腔ケアを心がけましょう。

老化のサインともいえる「オーラルフレイル」を見逃さず、対処・予防していくことが欠かせません。



オーラルフレイル予防の3つのポイント

1 お口の運動

高齢になるほど、飲み込む力も衰えます。毎日の口腔体操などで口の周りの筋肉を刺激して口腔機能を保ちましょう。



頬や舌を動かす



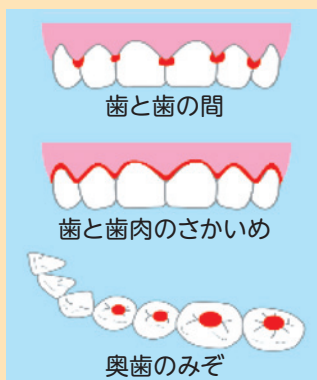
「パタカラ」を発音する



唾液腺マッサージをする

2 お口の清掃

毎食後の歯と口の清掃や入れ歯の清掃、舌の清掃などで、口の中を清潔に保ちましょう。



3 お口の健診

定期的に歯科健診を受け、歯と口、入れ歯の状態などを確かめてもらいましょう。



京都市情報館(歯科)

成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談)

場所：区役所・支所保健福祉センター
対象：妊産婦の方、18歳以上の方
内容：歯科相談(歯科健診を含む)
歯科保健指導

歯周疾患予防健診

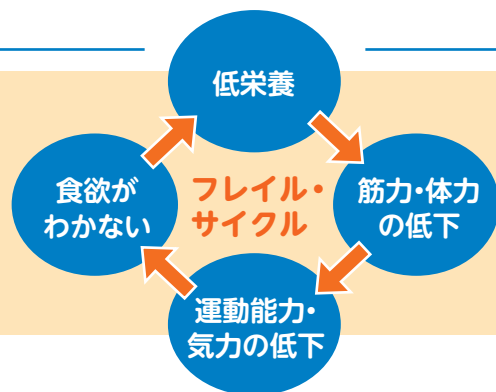
場所：指定医療機関
対象：満40,45,50,55,60,65,70歳の方
内容：歯周病チェックを含む歯科健診
歯科保健指導

75歳お口の健診事業 (後期高齢者歯科健康診査)

場所：指定医療機関
対象：満75歳の方
内容：口腔機能チェックを含む歯科健診
歯科保健指導

低栄養とは？

健康な身体を維持し、活動するのに必要なエネルギーとたんぱく質が欠乏した状態のことを『低栄養』といいます。
慢性的な栄養不足により筋力が低下すると、運動能力が低下し、活動量が減ります。活動量が少ないと、食欲はわかず、さらに栄養が不足するという悪循環に陥ります。



低栄養予防のポイント

1. 低栄養の早期発見に「定期的な体重測定」を！

体重測定は、健康状態を確認する方法のひとつです。
現在の体重と身長から、ご自身の体格を確認してみましょう。

★BMI（体格指数）の計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI 20.0 以下の場合低栄養のリスクが上がります。

目標BMI

18～49歳：18.5～24.9

50～64歳：20.0～24.9

65歳以上：21.5～24.9

出典：日本人の食事摂取基準 2020 年版

2. しっかり食べて低栄養予防を！

「歳をとっているから粗食がよい」は間違い！以下のポイントを意識し、美味しく食べて低栄養を予防しましょう。

- ① 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて
- ② 様々な食品をまんべんなく
- ③ 十分なたんぱく質とエネルギーを

【1日に必要なたんぱく質量（18歳以上）】

	男性	女性
たんぱく質	60g	50g

出典：日本人の食事摂取基準2020年版

～毎食そろえて、バランスのよい食事を～

副菜

野菜、海藻等を使った料理

ビタミン、ミネラル、食物繊維等を多く含み、体の調子を整えます。

主菜

肉や魚、卵、大豆製品等を使った料理

たんぱく質を多く含み、体をつくる源となります。

主食

ごはん、パン、麺類

炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

＜★食事指導や治療を受けられている方は、必ず医師・管理栄養士に相談の上、指示に従ってください。＞

● たんぱく質60gはどれくらい？ ～1日の食事例～ ●

卵1個
(50g)
6.2g

牛乳1杯
(200ml)
6.6g

豚肩ロース
4枚(100g)
17.7g

豆腐1/5丁
(60g)
2.9g

鮭1切
(70g)
15.6g

納豆1パック
(50g)
8.3g

ヨーグルト1個
(80g)
2.9g



朝食



昼食



夕食



間食

シニア期は動かないでじっとしていると、とたんに筋肉量が減り、立ち座りや歩行がおぼつかなくなります。

「指輪っかテスト」はふくらはぎの太さで簡単に筋肉量をチェックする方法です。

ふくらはぎが指の輪よりも細くなると赤信号です！筋肉量を増やすには「**食事の量と質**」と「**適度な運動**」が大切です。運動嫌いでも、生活を工夫して、足腰の衰えを防ぎましょう。

ポイント1

活動的な生活を続けよう

- 1日8000歩を目標に動こう！（歩きすぎにも注意！）
- 散歩・外出・買物・家事もよし！
- ジムや運動教室への参加もよし！
- 記録（日記など）をつけるのもよし！

ポイント2

「ながら運動」で筋トレを

- TVを見ながら、料理しながら、ついで行うのが継続の秘訣！
- 運動教室でコツを覚えよう！



「指輪っかテスト」で筋肉量をチェックしましょう！



低い

フレイルの危険度

高い



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

東京大学高齢社会総合研究機構
飯島 勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用

万歩計（活動量計）で、朝から晩まで1日の歩数を調べましょう。歩数が少ない人は無理せず少しずつ増やしましょう。また、歩きすぎで膝を痛める人が多く見られます。何事もほどほどが大切です。

散歩を日課にしたり、買物のついでに遠回りするのも良いでしょう。掃除など家事で動くのもよし！
用事を作って動きましょう。

ジムや運動教室で仲間と一緒に運動したり、歩数などを記録するのもよい励みになります。



ふとももの前やお尻の筋肉は特に衰えやすいので筋トレが必要です。座っている時・立っている時ついでにできる筋トレもあります。

右京区には無料の運動教室がたくさんあります。近くの教室に参加し筋トレのコツを覚えて家でも続けましょう。

お問い合わせは

- 右京区地域介護予防推進センター
Tel : 864-1084
- 右京地域体育館
Tel : 882-3388



- 右京いきいき筋トレボランティア
三原 Tel : 461-0188
- 右京区役所 健康長寿推進課
Tel : 861-2177



あなたは大丈夫？ イレブンチェックであなたの元気度を調べてみましょう！

はい か いいえ に○をつけていきましょう。

栄 養	① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけている。	はい	いいえ
	② 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べている。	はい	いいえ
口 腔	③ 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれ。	はい	いいえ
	④ お茶や汁物でむせることがある。	いいえ	はい
運 動	⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している。	はい	いいえ
	⑥ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している。	はい	いいえ
	⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う。	はい	いいえ
社 会 性 ・ こ こ ろ	⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っている。	いいえ	はい
	⑨ 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしている。	はい	いいえ
	⑩ 自分が元気あふれていると思う。	はい	いいえ
	⑪ 何よりもまず、もの忘れが気になる。	いいえ	はい

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用

回答欄の右側の○が多いほどフレイルの恐れがあります。

回答欄の右側にチェックのついた方は、注意！
早めに対策しましょう。

栄 養 ➡ 5 ページ 口 腔 ➡ 4 ページ

運 動 ➡ 6 ページ 社会性 ➡ 3 ページ

※すべて回答欄の左側に○がつくように生活習慣を見直しましょう。



フレイル予防全般についてのお問い合わせ先

● 右京区地域介護予防推進センター
Tel : 864-1084

● 右京区役所 健康長寿推進課
Tel : 861-2177