

第53回健康講座

# 平均寿命より健康寿命！？

2011年12月17日(土)

竜山内科リハビリテーション病院

西3階病棟師長 赤星民子

## 平均寿命

男性	: 80歳(第2位)
女性	: 86歳(第1位)
<u>男女平均</u>	<u>: 83歳(第1位)</u>

4人に1人が  
高齢者

6人に1人が  
要支援・要介護状態

平均寿命 83歳



健康寿命 76歳

7年  
(日常的に  
介護が必要)

あなたはどうしますか？

歳だからって、あきらめま  
すか？

老後生活 = 寝たきり → 生活の質の低下

「寝たきり」の原因上位3つはどれ？

脳卒中

老衰

骨折  
転倒

認知症

リウマチ  
関節痛

肺炎

心臓病

癌



直接の原因じゃないよ！

廃用症候群

||

生活不活発病

# 廃用症候群 = 生活不活発病

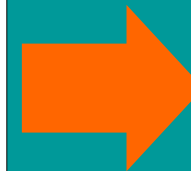
年をとったから体が弱くなった



自分の体を使っていない期間が長いから弱る



筋	肉	→	筋力の衰え
関	節	→	可動範囲が狭くなる
動	き	→	心肺機能の衰え・少しの動きで疲れ・動悸
頭		→	ボケ始める



使っていない体の機能の劣化

廃用症候群の予防

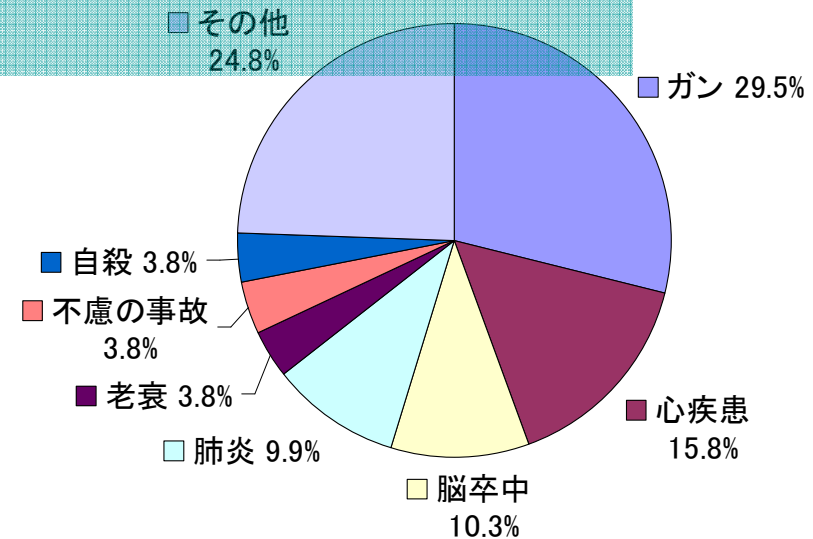


寝たきりの予防

心と体の錆びつきを防ぐ

## ポイント

1. 体の筋力や関節をまんべんなく使う
2. 何にでも積極的に取り組む
3. 生活習慣病予防



日本人の死因別死亡数(2010年)

# 介護状態になる確率チェック

## 1. 片足立ちチェック 運動器の総合力確認

### 各年代平均

64才以下	50秒以上
65～69才	40秒台
70～74才	30秒台
75～79才	20秒台
80～84才	10秒台
85才以上	5秒台

# 介護状態になる確率チェック

## 2. ロコモティブ・シンドロームチェック

### 運動器障害(介護生活に注意)

- 2kgの買い物袋を、素手で持ち帰るのが困難
- 家の中で、少し重いものを持ったり、動かしたりする家事ができない
- 家の中で頻繁につまずいたり滑ったりする
- 15分間続けて歩けない
- 青信号の間に横断歩道を渡りきれない
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 片足立ちで靴下を履けない

一つでも注意

# 介護状態になる確率チェック

## 3. 認知症リスクチェック

- 1日や1週間の計画が自発的に立てられない
- 歩行、手の動きなどの動作が遅く、もたもたしている、反応がない
- 同じ事を繰り返し話したり、尋ねたりする(買い物では、不要なものや同じものをいくつも買ってくる)
- 喜怒哀楽が乏しい。あるいは無表情、無感動の傾向がある
- ぼんやりしていることが多い
- 生きがいを感じない
- 根気が続かず、なんでも面倒臭い
- 発想が乏しく、考えや行動が画一的(ワンパターン)である
- 仕事をテキパキと片づけられない
- 相手の意見を聞こうとしない

2項目以下:問題なし 3項目:黄信号 4項目以上:赤信号

# 介護状態になる確率チェック

## 4. メタボ・チェック

内臓脂肪の蓄積

+

2つ以上の疾患

男性 85cm以上  
女性 90cm以上

高血糖、脂質異常、  
高血圧

あなたの「介護リスク」掴めましたか？

1～4のチェック →

運動器・精神面、生活習慣のどこに問題が？

# 介護予防

高齢者の健康寿命を延ばし「寝たきり」を予防する

1. 精神的な若さを保つ

消極的姿勢

ラクな生活

若い  
認知症

- ①新しいことへの取り組み
- ②口ぐせを変える→性格の変化
- ③人対人のコミュニケーション＝脳の活性化・ボケ予防の特効薬

2. 「安全第一」 介護ライフからさようなら

- ①何でもやってもらうのは寝たきりへの最短コース
- ②リスク回避の「運動不足」は逆効果
- ③自分の人生の舵取りは他人に任せない

# 介護予防

3. 4つの不安を解消



不安の正体に気付こう

- ① 転倒不安
- ② 痛み予測
- ③ 老化不安
- ④ うつ状態

4. 「深呼吸」の効果



ストレスを解消  
心肺機能の強化

- ① いつでも出来、効果抜群 「深呼吸エクササイズ」
- ② 心肺機能低下 = 感動する能力の低下

# 介護予防トレーニング

=体の錆びつきにさようなら

I. 日常生活を自力でする為に必要な能力を鍛える運動を効率よくする

## 生活活動能力

1. 筋持久力
2. 下肢体幹能力
3. バランス能力



- ①ウォームアップ(事前準備)
- ②筋力アップトレーニング
- ③筋持久力トレーニング
- ④可動域改善トレーニング  
「柔軟体操」
- ⑤バランストレーニング
- ⑥歪み改善トレーニング
- ⑦日常生活動作トレーニング

# 介護予防トレーニング

=体の錆びつきにさようなら

## Ⅱ. トレーニングの組み合わせ方

1. 現状に合わせたトレーニング
2. 症状別に能力不足を補う

- サボりながらでもやらないよりはマシ
- 気楽な気持ちで、出来るところから入る

## 食事 若さを保つ為の食事 = 老化防止

1. タンパク質
2. 活性酸素 → 抗酸化物質(ビタミン・ミネラル・脂肪等)
3. 血液サラサラパワー(納豆・EPA・DHA・野菜・果物・海藻等)
4. 水分補給(食事以外でも飲む)

### 睡眠と朝の散歩

毎日の運動は不眠解消の特効薬

### 活動的日常生活

運動や人付き合い → 脳を刺激 → 認知症予防

終了です。  
ご清聴ありがとうございました。