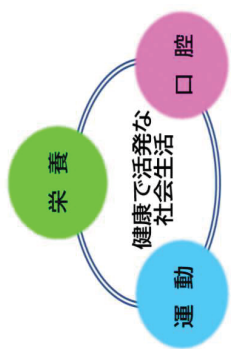


生活不活発を予防しましょう！ ～新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、外出を自粛されている高齢者の皆様へ～

山形県健康福祉部長兼社会政策課

生活が不活発な状態が続くと、心身の機能が低下し「生活不活発病」になります。毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。

今回は、生活不活発を予防し健康で過ごすために必要な、『栄養』『口腔』『運動』を取り込んだ一日の過ごし方を例に、予防プログラムをご紹介します。



一日の過ごし方 (例)	
起床	日の光を浴びましょう ラジオ体操
朝食	健口体操 → プログラム2 掃除、庭の手入れ → プログラム5
昼食	健口体操 → プログラム2 → プログラム1
夕食	音読 → プログラム3 散歩 → プログラム4 健口体操 → プログラム2 → プログラム1
就寝	入浴 → コラム 日記

プログラム 1 ごはんがおいしく食べられる生活習慣を 食べることはこんなに大切です

(山形県栄養士会)

食べる

(エネルギーやたんぱく質をしっかりと)

筋肉が衰えにくく

内臓の機能が保たれる

免疫機能が

高まり元気なからだが保たれる

いつまでも

自立した生活が送れる

食べることは、からだづくりの基本。また、介護予防にもつながります。ひとのからだ全てにとっても大切な働きをします。

1日3食しっかり食べましょう

- 朝食は脳の活性化のため炭水化物はしっかりと食べる。(ごはんやパン)
- 毎食の食事に必ずタンパク質を入れる。(魚・肉・卵・大豆製品など)
- 便秘予防に野菜、果物を食べる。
- 骨力をあげる食材を食べる。(カルシウムを多く含む食材など)

脱水症状に要注意！

屋内などで、汗をかかない生活を送っていると、のどの渇きに気づきにくくなり、知らず知らずのうちに脱水症状になってい場合があります。お茶を飲む時間を決めるなど、こまめに水分を摂る生活を心がけましょう。

×

頻尿、尿失禁などが気になって水分を控えがち

×

口が渇く、皮膚のシワが戻らない、口のまわりがガサガサする

×

尿量が少ない

こんな人は特に注意してください

プログラム 2

食事前には健口体操を

(山形県歯科衛生士会)

健口体操を行うことで、だ液がよく出るようになり、口が乾燥しにくくなります。また、むせにくくなり、誤嚥性肺炎の予防にもなります。食事の前に行うと、舌や口の周りの筋肉がほぐれ、より美味しい食事を楽しめます。

1. 顔の運動

口を思い切り開かせて「ウー」と言います。口を横に開いて「イー」と言います。上を向いて口を横に引いて「イー」と言います。3回つづけます。

ウーウーイーイーイーイーイーイー

2. 唾液腺のマッサージ

① 舌を下唇です。両手を頬に当てゆっくり円を描く様にマッサージしましょう。

② 頬をのり下唇です。頬の内部を親指で後ろから前へ強く押し押しします。

③ 舌を下唇です。おとがいの下を両側の親指で5回くらい押しします。

3. 舌の運動

① 「ペー」と前に出します。左右に出して戻して(2回)

② 舌をゆっくりなめてみましょう。左右より右まわり。(2回)

4. 発音

できるだけ大きな声を出しながら行います。

ハババ タタタ カカカ ラララ

パンダのたからもの3回つづけてみましょう。

パンダのたからものパンダのたからものパンダのたからもの

「ハババ タタタ カカカ ラララ」

「口腔ケアを始めましょう」
山形市・山形市歯科医師会発行より引用

プログラム 3

音読のすすめ

声に出して読むことは、自分の声をしっかり聴くことになり、難聴の予防になります。また、文章を読むことで、脳の刺激となり、認知症の予防にもなります。

＜音読のポイント＞

- ・口を大きく動かすことを意識しましょう。
- ・「早すぎず」「ゆっくりすぎず」「自然な速さで音読しましょう。
- ・早口言葉は、早く正確に言うことで、口腔や発声のトレーニングになります。

早口言葉 3回繰り返してみよう

- ① なま麦、なま麦、なま卵
- ② 京の生鰯、奈良の生鯉
- ③ 消防車、清掃車、散水車
- ④ バスガス爆発
- ⑤ 新春シャンソションション
- ⑥ その数珠は僧上寺の僧正の数珠

論語

孔子

三十にして立つ。四十にして惑わず。五十にして天命を知る。六十にして耳従う。七十にして心の欲する所に従って、矩を二えず。

【現代口語訳】

孔子は言う、自分は十五歳で字の道を覚え、三十歳で一人立ちし、四十歳で迷いをなくし、五十歳で天職を確信した。六十歳ではもう意思を十分に聞き分け、七十歳ではありのままで節度を使うようになった。

コグニサイズで脳とからだの健康づくり
(山形県理学療法士会)

運動をする習慣は、健康なからだをつくるだけではなく、認知症の予防にもつながります。

お家でヨガニサイス (基本のステップ)

STEP 1

ヨガニサイス 課題

両足で立って、しっかり考えながら「1」から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。

STEP 2

エグザサイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。

- ① 右足 右へ → ② 右足 戻す → ③ 左足 左へ → ④ 左足 戻す
- ⑤ ①〜④を繰り返します
- リズムよくステップします

STEP 3

ヨガニサイス ヨガニサイス

運動しながら、脳を刺激する ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横に
ステップ

※1〜4歩はゆっくり、約10秒間隔で戻す。

両足をそろえ、
背筋を伸ばして
立つ。

大きく
動かす

1 右横に大きく
ステップする。

目分測

※足の動きを示す間は、自分測から見たもの(以下同様)。

4 左足を元に戻す。
ここでもめいセット

拍手!

3 左横に大きく
ステップして、
拍手する。

大きく
動かす

2 右足を
元に戻す。

※ 慣れてきたら、ステップの順番を変えたり、拍手する倍数の数を変えたりと様々な工夫で楽しみながら行いましょう。

※ 国立長寿医療研究センター『認知症予防に向けたプログラム「コグニサイズ」』のパンフレットより引用

いつまでも大股で、しりとりに、計算・川端海を交えて少し早く歩く！

※国立長寿医療研究センター『認知症予防に向けたプログラムコグニサイズ』のパンフレットより引用

暮らしの中で生活不活発予防

柄を長くし、体を起こしてゆっくり動かしします。

- ① 体はまっすぐ、顔は前を向く。
- ② 片足を一歩前に出し、前後の足に交互に体重
- ③ 前に出す足、掃除機を持つ手を入れ替える。

掃除 片付け

あえて利き手ではない方の手を使ってみることで、脳やかからだを刺激します。

身の回りを片付けることで、家の中を移動しやすくなり、転倒予防につながります。

献立や調理手順を考えながら料理をすることは、脳の活性化につながります。2品以上を同時進行で作ることで、より脳への刺激となり認知症予防に効果的

水やりの時間など、世話をすることで生活にメリハリがうまれます。

気持ちを整理して、一日を思い起こしながら日記をつけると脳が活性化し、習慣化すること
で、より認知症の予防に効果的とされています。
まずは一行からはじめてみませんか？

「生活不活発を予防しましょう」No.1～No.3。特別版は、長寿社会政策課の「新型コロナウイルス関連」では、体を動かす機会が減ってしまった山形県内のすべての高齢者に元気が乗り越えていただきたいとの提案で、沢山の方々の協力をいたえたと思います。

(山形県地域包括ケア総合推進センター)