

高齢者が元気に  
過ごしていくための2つの健康



# 体の健康



## \*一日三食食べよう

年齢を重ねるにつれ、低栄養になりやすくなります。主な症状は、よろけたり転倒しやすくなる、むせたり飲みこみにくくなる、風邪などにかかりやすくなるなどが挙げられます。低栄養を防ぐためには、さまざまな食品をバランスよく食べることが大切です。特に、肉類や大豆製品などに含まれる「たんぱく質」をとるようにしましょう！とろみをつけたり、切れ目を入れたり、ちょっとした手間で食べやすくなります。

## ～食べやすい食品～

おかゆ、ヨーグルト、シチュー、カレー、ポタージュスープ、ゼリー、水ようかん、プリン、豆腐、やわらかい肉団子、つみれ

## \*適度に運動しよう

適度な運動は、筋肉を保ち、増やすとともに健康寿命を延ばすことに繋がります。近所の散歩はもちろんのこと、ヨガやラジオ体操、水泳などもおすすめです！



## \*十分な睡眠をとろう

睡眠のポイントは、8時間睡眠にこだわらないこと、起床時間を一定にすることです。睡眠は免疫機能を強化する役割があるので、十分な睡眠時間を確保しましょう。

## \* 定期的に病院へ行こう

認知症は、早期に治療を開始すれば、病気の進行を遅らせたり、症状を軽くしたりすることができます。また、介護の仕方や接し方によって、症状を落ち着かせることができます。「ちょっとおかしいかな」と思っても、病院にかからず、そのままにしておいたため、認知症の症状が進行してしまい、本人や家族に大きな負担がかかることも少なくありません。

## \* 日光浴をしよう



夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度、日に当たるだけで十分です。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするために、骨をつくるうえで欠かせない成分ですが、食事からだけではなく、日光浴により皮膚でもつくられます。またガラスは紫外線をあまり通さないため、窓越しの日光浴ではあまり効果は望めません。一日中家の中にこもりきりの人は、食事から十分なビタミンDをとらないと不足してしまいます。

## \* 水分補給をしよう



年を重ねると、水分を蓄えるための筋肉が減り、体内の水分量が少なくなります。また、水分調節において重要な腎臓の機能が弱まり、老廃物を出すため、より尿量が多くなります。そして、のどの渇きが感じにくくなり、のどが渇いた時には、**すでに脱水症状というケースも!**

水や経口補水液でのこまめな水分補給の他に、フルーツやゼリーなどの水分を多く含む食べ物で水分をとるのもおすすめです!



## \* 歯磨きとうがいをしっかり行おう

口の中には「自浄作用」があります。唾液の力で歯の表面や舌、粘膜に付いた汚れや細菌を洗い流し、清潔に保つというものです。しかし、身体機能が低下し唾液の分泌量が減っている高齢者の口腔内は、自浄作用が低下している状態になっており、意識してきれいに保つ必要があります。

# 心 の 健 康

## \* 地域の人と交流しよう

人々の交流が活発なまちを作れば、閉じこもりを防ぎ、健康向上につながる可能性があります。高齢者の閉じこもりは、脚力が衰え、会話が少なくなり、うつ傾向を進める要因になるといわれているので積極的に地域の人と交流しましょう。



## \* 生きがいを見つけよう

高齢者の方にとって、生きがいはそのまま生きる意味につながります。生きがいとは、「楽しみ」であり、「目標」であり、毎日をきれいに彩ってくれるための欠かせない要素です。その活動が楽しければ生きがいであり、趣味であり、私たちの生活を豊かにしてくれるものです。特に、高齢者の方は仕事や育児がなくなると急に外に出なくなることもあります。なので、こうした外に出て何かをする機会を作れる生きがいはとても重要なものになるのです。



0943\_31 - 14245090

東北福祉大学

熊谷 遊

三浦 莉衣似

渡部 愛海

(監修：下山田 鮎美)