「高端者のみなさん」 お元気ですか?」



新型コロナウイルス感染予防のために外出を控えているみなさんへ

感染を防ぐために、外出を控えて家にこもりがちになり、心身の機能が低下する ことが心配されます。

日立市では、感染拡大防止から介護予防に関する事業など、様々な事業が中止になったり、一部内容が変更になったりしています。そのため、みなさんの生活にお役立ていただこうとこのリーフレットを作成しました。

このリーフレットを通じて、介護予防について、高齢者のかた、また、離れて暮らすご家族のかたにとって、考えるきっかけになるよう願っています。

日立市介護予防啓発事業実行委員会 / 日立市在宅医療・介護連携推進協議会 (事務局 日立市役所22-3111 介護保険課内 内線214 / 高齢福祉課内 内線290)

毎日の生活に規則正しいリズムを!

生活不活発による悪循環を防止しましょう。

現在のコロナ禍の中で、日常診療をしている私にとって、目 を引く出来事があります。

それは糖尿病や高血圧症等の基礎疾患を持たない他の方でも、 普段なら申し分のない血液検査結果の方が中性脂肪のみ高く なっているのです。

話を聞くと、やはり、ほとんどの方が、緊急事態宣言発令からの長いステイホームで、食べすぎ・飲みすぎ・運動不足が続き、体重まで増加する悪循環になっているようです。



佐々木胃腸科外科 院長 佐々木 栄一 氏

規則正しい生活のすすめ等

「コロナメタボ」の言葉も生まれているくらいで、まだ続くであろうウイズコロナの時代を乗り切るには、一般健診の機会を逃さず食事の見直しや運動不足の解消を工夫して、一度生活習慣をリセットしてみてはいかがでしょうか。コロナウイルスは、いつかは終息するでしょうが、なってしまった生活習慣病のほうが深刻な事態になりかねません。さあ、まずは健診を受け健康チェックから始めてみましょう。







規則正しい生活を心掛け、健康診査で健康チェックを!!

毎年きちんと受けて結果を比較することで、小さな変化を見つけやすくなります。ぜひ、過去の健診の結果と見比べてみてください。気になる点があれば、問診のときに相談してみましょう。

また、保健指導を受けて、日々の自分の生活習慣と健診結果の関係をきちんと理解し、改善点を見つけるなど、生活を見直していきましょう。



健康診査についての問い合せ先 日立市健康づくり推進課 電話 22-3111

歯と口の健康を守りましょう

口腔の状態は、全身の健康に関係しています。

みなさん、口腔ケアはご存知ですか。一般的にお口の中を綺麗にすることだけと思われがちですが、そうではありません。もちろん歯ブラシや歯間ブラシ、糸ようじなどを用いてお口の中を清潔に保つことはとても重要です。しかし、現在の高齢化社会では、お口の機能を低下させない、回復させることもケアの重要な役割なのです。



わたなべ歯科クリニック 院長 渡邉 恭伸 氏

細菌の数が多くなると肺炎のリスクが高まります。

お口の中には沢山の細菌が存在していることはご存知と思いますが、細菌の数が多くなると肺炎のリスクは高まります。

また、呑み込みの機能が低下することで誤嚥(誤って気道や肺に飲み込んだものが入ること)のリスクも高まるのです。

現在、肺炎は、死因の第5位ですが、誤嚥性肺炎と合わせると第3位にもなります。



第 1 位 悪性新生物 27.4%

第2位 心疾患15.3%

第3位 肺炎9.7%

2018年人口動態統計より

ライフステージにあった適切なケアで 健康で快適な生活を送りましょう。

幼年期・児童期は「**虫歯予防」** 青年期・壮年期は「**歯周病予防**」

老年期は「肺炎予防」



定期的な健診を!

定期的に歯科医院に行き、歯と口腔、義歯の状態などチェックしてもらいましょう。



「唾液腺マッサージ」唾液が出て飲み込みやすく食べやすくなります。

ぜっかせん **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)

がっかせん **顎下腺**



耳の下から顎の下の柔らかいところを、5ヶ所位に分けて親指で押します。 (左右5回づつ)

じかせん **耳下腺**



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

内服と喫煙の関連性について

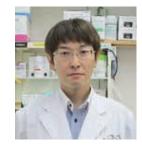
タバコが薬の効果に影響を与えることがあります

新型コロナウイルスの流行により、自宅で家族と過ごす時間が増えましたね。私からは、そんな世の中で安全に薬を使うためのポイントをお伝えします。

それは、薬とタバコの関係です。タバコが発がん性を有することは広く知られていますが、薬の効果に影響を与えることはあまり知られていません。

タバコによって効きづらくなる薬もあれば、逆に効きすぎてしまう薬もあります。喫煙者の家族は、二次喫煙(受動喫煙)、三次喫煙(残留受動喫煙)によってタバコの煙を吸い込みます。

仕事中や通勤中など、今まで外で吸っていたタバコを自宅で吸 うことで、家族が飲む(使う)薬の効き目に影響が出るのです。



くすりのマルト調剤薬局鮎川店 薬剤師 鈴木 貴典 氏





45分ルールを導入してみませんか?

企業や大学によっては、喫煙後45分間は他人と会わず構内へ立ち入らないという規則(いわゆる45分ルール)を定めているところがあります。大切な家族の大切な薬のために、自宅でも45分ルールを導入してみませんか?

かかりつけ薬局を決めよう!

薬局は、薬や健康のことを何でも相談できるパートナーです。 複数の薬局に行くのではなく、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ薬局」を一つ、決める。 そのためにぜひ一歩、行動を起こしてみてください!

かかりつけ薬局の三つのメリット

- ○相互作用(注意を要する飲み合わせ)が起きるのを防ぎます。
- ○症状に合わせて適切な市販薬を選ぶお手伝いをします。
- ○薬と健康に関する幅広い知識をもとに解決策を提案します。



からだを動かしフレイルを予防しましょう

筋力の維持のため体をよく動かしましょう

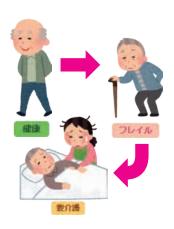
加齢に伴い心身の機能(運動機能・認知機能)が衰えた状態を「フレイル」と言い、健康な状態と要介護の状態の中間にあたります。放置すると健康や生活の質が低下するだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険性があります。フレイルは早めに気付いて対処することで、心身の機能を維持・改善することができます。



ひたち医療センター 理学療法士 平田 清次 氏

フレイルは健康な状態と要介護の状態の中間

フレイルは何かひとつの原因で起こるものではありません。 単に加齢に伴う「身体的要因」(運動機能の低下、噛んだり飲み込んだりする力の低下、低栄養など)だけでなく、うつや認知機能の低下に伴う「心理的要因」(判断力の低下、意欲の低下)、閉じこもりや外出機会の減少に伴う「社会的要因」(家族・友人との付き合いが減る)など様々な要因が重なり合うことで、引き起こされます。



体を動かし、運動を習慣にしましょう

- フレイルを予防するためには、足腰の筋力を維持することが大切です。
- 手軽にできる散歩などの有酸素運動や筋力トレーニングは転倒予防にもつながります。
- 自分に合ったペースで無理をせず、運動を普段の生活に取り入れ、継続して実施しましょう。

ひざの曲げ伸ばし運動



① 机などの前に立ち、両手をその上に置いて体を支える。

②立った状態から、軽くひざを曲げ、ゆっくりと戻す。

かかと上げ運動



① 机などの前に立って両手を置き、足を肩幅に広げる。

②体を持ち上げるように、ゆっくりとかかとを上げてゆっくり降ろす。

足の指の曲げ伸ばし運動



- ①椅子に座り、床にタオルを広げ、 その上に足を置く。
- ②足の指でタオルをつかむ・離すの 運動を繰り返す。

市の公式YouTubeでは、シルバーリハビリ体操を紹介してます。ご活用ください。



毎日の食事を大切にして「低栄養」予防

バランスのよい食事って何だろう?

厚生労働省は国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために必要な栄養の摂取量について基準を設けています。エネルギーやタンパク質、脂質、炭水化物のほかビタミン、ミネラルについて年齢・性別ごとに基準が示されており、この基準を満たした食事が"栄養バランスのよい食事"の目安になっています。



日立総合病院 管理栄養士 鈴木 薫子 氏

バランスのよい食事のポイントは? 食卓に並んだ食事を見てみましょう。

食事をするときに "3つの要素 (①主食・②主菜・③副菜)" をそろえてみましょう。 食品の数、料理法、彩り、"いろいろ" 揃えるとバランスのよい食事に近づきます。

③副菜

野菜、きのこ、海藻などを 使ったビタミン、ミネラル 食物繊維を多く含む料理

①主食

ご飯、パン、麺類など 主にエネルギー源にな る料理



②主菜

肉、魚、卵、大豆製品などを使った主にタンパク質を多く含む料理

汁物・スープ をプラスすると

野菜たっぷりにすると副菜の仲間に。水分補給も忘れずに。

【低栄養を防ぐためのポイント】

- 〇 主食と主菜をしっかりとる
- O 食欲がないときは主菜だけでも食べる
- 〇 しっかりと噛んで食べる

(口の機能の衰えは、栄養不足につながります。歯とお口のケアが大切です。)

O 間食は、乳製品やチーズ、プリンなどでたんぱく質を補給





上手なコンビニの使い方

料理をつくることが難しいなどの理由で、食事の栄養バランスが崩れやすくなります。最近のコンビニエンスストアには、さまざまな総菜があり、家事の負担軽減や小分けされたものを利用して、無駄を省くことができ便利です。



認知症・うつ予防に気をつけましょう

認知症、うつ予防の重要性について

認知症やうつ病は誰にでも起こり得る身近な問題で、予防できるものならしたいと思いますよね。認知症の予防対策はご存知の方も多いでしょうが、適度に体を動かし脳に刺激を与えることや、糖尿病や高血圧等の生活習慣病を防ぐよう、規則正しい生活を心がけることが大事だと言われています。



日立梅ヶ丘病院 精神保健福祉士 大場 史織 氏

環境の変化が関係

うつにも様々な要因がありますが、高齢者では環境の変化が関係することが多いと聞きます。例えば、身近な方が亡くなり、やがて訪れる死と向き合い寂しさを感じることや、子供が巣立ったことで生活スタイルが一変し、子供のために使っていた時間を有効に使うことができず、徐々に覇気がなくなっていったという話をよく耳にします。



抱え込まずに、まず相談を

認知症の初期とうつの症状は似ていることも多く、判断が難しい疾患です。本人をはじめ家族も普段の様子との違いを感じたら、抱え込んで自己判断をする前に、まず専門職へ相談することをお勧めします。現状を共有・共感してくれる人がいるだけで救われることもあれば、的確なアドバイスを貰えることもあります。

そのお手伝いをするために私たち精神保健福祉士がいますので、いつでもご相談を お待ちしております。

認知症とうつ病のワンポイント予防法!

- ・散歩をする等して日光に当たる
- ・人と交流することで会話をする
- ・規則正しい生活を送る
- ・笑顔で過ごせる環境を作る 等です。



感染に気をつけながら支え合いを

家族や友人とのつながりが大切

人と人との「つながり」は誰にとっても重要ですが、ひとり暮らしの高齢者などにとっては、特に重要です。

支援者を決めておく

外出しにくい状況でも、家族や友人たちと、電話やメールなどを使って積極的に交流しましょう。

交流方法を工夫する

買い物や生活の支援、病院への移動など、困ったときに助けてもらえそうな人に、支援を求めてみることも大切です。 感染予防に気をつけながら、地域の友人たちと交流したり、 支え合うことが健康づくりのポイントです。



地域包括支援センターをご存知ですか?

「地域包括支援センター」は、地域に暮らす高齢者の介護予防や日々の暮らしについて サポートする機関です。地域で実施しているさまざまな活動についても、相談すること ができますので、上手に活用しましょう。

相談窓口名称	所在地	電話	担当地区(小学校区)
地域包括支援センター 福祉の森聖孝園	十王町高原 333-6	39-1166	櫛形・山部・中里
地域包括支援センター サン豊浦	川尻町 758-27	33-8811	豊浦・日高・田尻
地域包括支援センター 神峰の森	本宮町 1-2-13	33-5512	滑川・宮田
地域包括支援センター 銀砂台	鹿島町 2-5-9	33-6500	仲町・中小路・助川
地域包括支援センター 小咲園	諏訪町 5-5-1	32-7900	会瀬・成沢・諏訪
地域包括支援センター 鮎川さくら館	国分町 3-12-10	36-7303	油縄子・大久保・河原子・塙山
地域包括支援センター 金沢弁天園	東金沢町2-14-19	33-7424	大沼・金沢・水木
地域包括支援センター 成華園	久慈町 4-19-21	33-7119	大みか・久慈・坂本・東小沢
日立市基幹型地域包括支援センター	助川町 1-1-1	22-3111	市全体