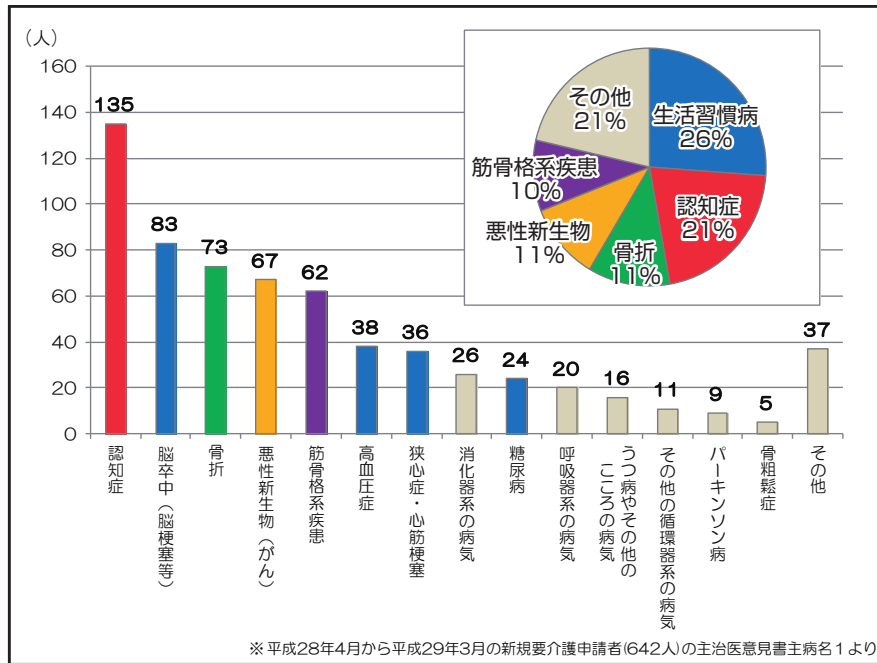


# いつまでも元気に暮らすために ～今できることを考えましょう～

## 加賀市の介護申請時の疾患



## 生活習慣病によるものと、 加齢によるものが大半！

加賀市の介護申請時の疾患は左のグラフのとおりです。

生活に支障が起きるのは、病気と老化の2つの原因があります。「脳卒中」「高血圧」「心臓病」「糖尿病」などの「生活習慣病」(グラフの青いところ)によるものと、「認知症」や「骨折」、「筋骨格系疾患」のように加齢によって起こりやすくなる疾病があります。生活習慣病予防に加えて、高齢期からの老化予防が必要になっ

てきます。加齢によって活動量が低下してくると、ますます生活機能が低下して、悪循環になることがあります。今回の結果から、ご自身の状態をご確認いただき、いつまでも元気に生き生きと暮らしていくために、今できることを考え、取り組みましょう！

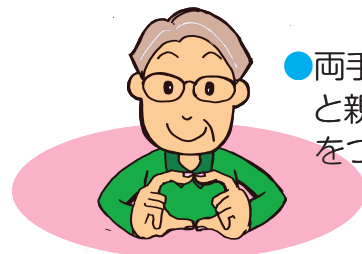
## ずっと動ける身体であり続けるために

### サルコペニア(加齢性筋肉減少症)チェックをしてみましょう！

サルコペニア(加齢性筋肉減少症)とは、筋肉量、筋力が低下し、身体機能が衰えた状態をいいます。運動などで筋肉に刺激を与えないと、加齢に伴い筋肉はどんどん減っていきます。たんぱく質などの栄養をしっかりと取ると同時に、毎日積極的に動くことが予防になります。

### あなたのサルコペニア危険度は？

#### サルコペニアチェック(指わかっかテスト)



●両手の人差し指と親指でわかっかをつくります。



●ふくらはぎ(ひざから足首までの部分)のもっとも太い部分を囲みます。

太くてつかめない  
心配なし

ぴったり囲める  
要注意

囲めてスペースができる  
サルコペニアの兆候あり

東京大学高齢社会総合研究機構資料より

## ■サルコペニア予防におすすめの運動

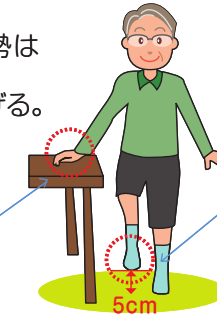
「開眼片脚立ち」と「スクワット」のかんたんな運動ですので、ぜひ毎日続けましょう。

### 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ  
1日3回

バランス感覚を磨き、  
足の筋肉をきたえます。

- 目をあけたままの状態、姿勢はまっすぐに立つ。
- 床につかない程度に片脚を上げる。
- 右手をついたら右脚を上げる。
- 左手をついたら左脚を上げる。



1分が無理なら  
5秒から。  
そして10秒に  
さらに20秒に

徐々に増やせば  
OKです。

床から5cm程度、  
前方に片脚を上げる。

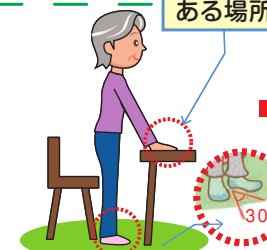


✗反対側の脚に絡めない。

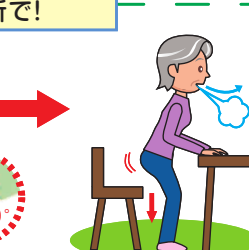
### スクワット

1セット5~6回  
1日3セット

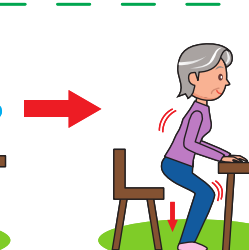
太もも前面やお尻など  
の筋肉をきたえます。  
立つ、座る、歩くなど  
の能力がアップします。



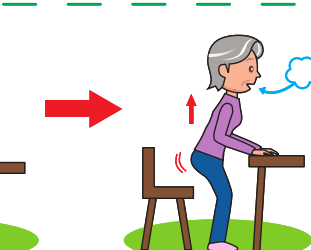
- 足を肩幅より少し広く開いて立つ。
- つま先は30度ほど外側に向ける。



- 息を吐きながらお尻を後ろへ突き出すようにして腰を下ろす。



- 体重が足裏の真ん中にかかるようにかがむ。(ひざがつま先より前に出ないように意識)



- 息を吸いながら、ひざをゆっくりと伸ばし立ち上がる。

## ■脳と体を同時に鍛えるコグニサイズ

### 「コグニサイズ」とは・・・

例えば、ウォーキングなどの有酸素運動をしながら、計算やしりとりを行うなど、体を動かす運動課題と、頭を働かせる認知課題を同時に行うことです。

生活に支障が起きる原因疾患の第1位である、**認知症の予防**には、運動をしながら頭を使う、2つのことを同時にすることが効果的なことが分かってきました。

安全に運動するためには、ストレッチで筋肉の緊張をほぐしてから行いましょう！



他にもあります！

その他、ウォーキングしながら、引き算をしたり、同じ色のものを探したりすることも、一人でもできるコグニサイズとなります。コグニサイズを日常生活で意識して取り入れてみましょう！

コグニサイズをやってみよう！