

～いきいきと自分らしく～

セルフマネジメント ノート

Q. 介護予防のためには、何をすればいい？

A. 何らかの「活動」に打ち込むことが効果的です

年齢を重ねると、仕事を退職したり、趣味やスポーツを控えたり、外出や人との交流機会が少なくなったり、子どもとの同居により家事をしなくなることもあるかもしれません。仕事や家事、趣味、スポーツといった「活動」は、身体を動かしたり頭を働かせる機能に負荷をかけるため、それが心身の機能の維持につながっているとされています。こうした「活動」を控えてしまうと、負荷がなくなり、心身機能の低下を招くことがあります。そして、心身機能が低下すると、生活がより消極的になり、それが更なる機能の低下につながり、介護が必要になる原因となることもあります。

「活動」には、就労、地域組織での役割、家事、ボランティア、趣味、習い事など、色々あり、これまで何らかの「活動」に取り組んできた方は、それをなるべく継続することが重要です。

これまで仕事一筋だったが退職した、これまでの趣味を継続するのは体力的に難しいといった場合は、新たに打ちこめる「活動」を探すのもいいですね。活動を継続する上で大切なのは、自分が興味や関心を持てる「活動」に取り組むことです。

活動する（意識的に心身の機能をつかう）ことが、介護予防につながります。

活動をはじめる前に

1. しっかり水分補給をしましょう！

運動をしなくても、1日に約2.5リットルの水分が体内から失われますが、食事などで補給される水分量は約1.3リットルですので、意識して水を飲まないで、体内の水分量が不足してしまいます。



体内の水分量が不足すると(脱水症になると)・・・
熱中症や脳梗塞、心筋梗塞、認知症のリスクが高まります。



あと、2杯、水を飲みましょう!!

(例えば、「目覚めの1杯」、「寝る前の1杯」)

※ ビールなどアルコール類は利尿効果があり、脱水症になりやすいため注意が必要です。

2. 良い睡眠にも気を配りましょう！

朝

☆ 太陽の光を浴びましょう!



昼

- ☆ 適度に運動しましょう!
- ☆ 昼寝は30分以内にしましょう



夜

- ☆ カフェイン、アルコールは控えましょう。
- ☆ 寝る3時間前には夕食を食べ終わしましょう。



自分らしい生活を送るためのチェック項目

1) 社会参加のこと

- ・役割(趣味、仕事)を続けている ⇒ はい いいえ
なにを?
[]
- ・外出を続けている ⇒ はい いいえ
どこに?
[]
どれくらい?
[]
- ・友人、知人と会うことを続けている ⇒ はい いいえ
- ・だれかの役に立っていると思う ⇒ はい いいえ
- ・助けてくれるだれかがいる ⇒ はい いいえ

2) 運動のこと

- ・柔軟、筋力、バランスのトレーニングを1日1回行っている ⇒ はい いいえ
なにをどれくらい?
[]

3) 口のこと・食べること

- ・おいしく食べ(飲め)ている ⇒ はい いいえ
- ・1日3回食べている ⇒ はい いいえ
- ・1日の食事に肉・魚・卵・豆腐類が必ず入っている ⇒ はい いいえ
- ・味付けはうす味にしている ⇒ はい いいえ
- ・水分を食事以外で1日 1,000 ml以上飲んでいる ⇒ はい いいえ
- ・歯科医院に通えている ⇒ はい いいえ
- ・たくさん笑っている ⇒ はい いいえ

自分らしい生活を続けるための思い

(例) 毎日の散歩を継続したい。買い物に週1回行く。
孫の世話を週1回行う。

これまでできてきて続けたいこと・これからしたいこと

-
-
-
-
-
-

自分と家族の気持ち（目標とする生活）

自分らしい生活を送るための気づき

このようなことがあればすぐに相談してください

相談するところ

電話：

電話：

電話：

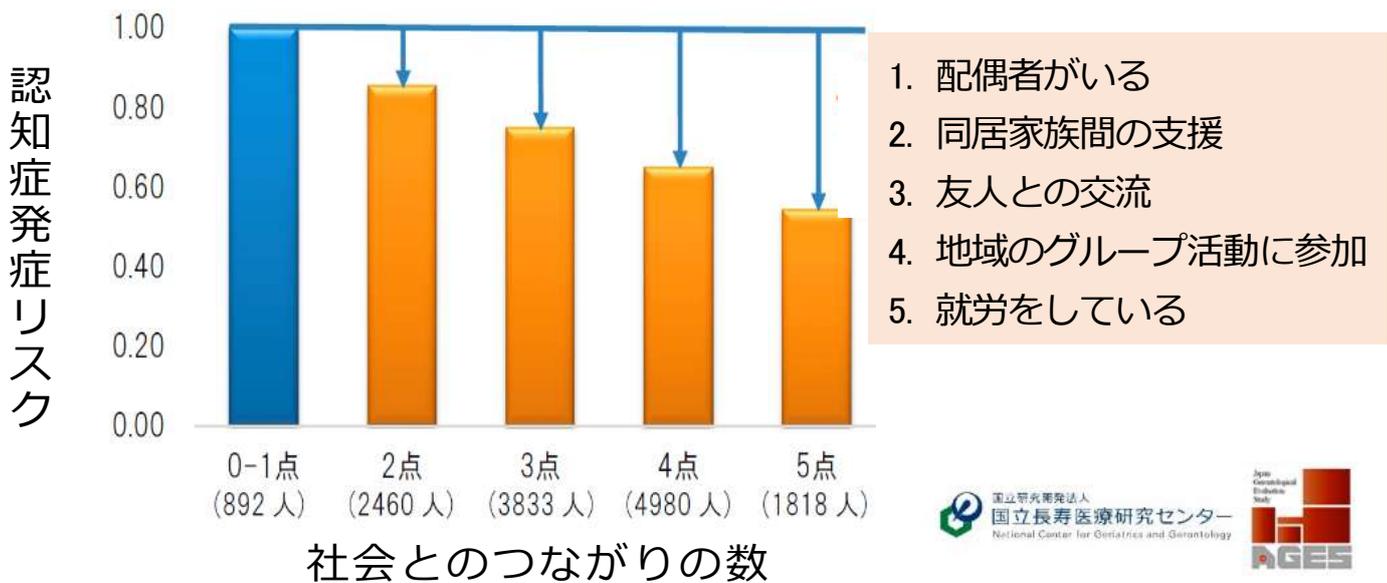
寝屋川市福祉部高齢介護室
地域支援担当

電話： 072-838-0372

《参考》

(13,984人を9.4年追跡)

社会との多様なつながりがある人は認知症発症リスクが半減



健康維持のために必要な活動量は『23エクササイズ/週』以上

厚生労働省が推進する『健康づくりのための運動指針 2006』では、活発な身体活動（運動・生活活動）を『エクササイズ数』に表して、週に23エクササイズの身体活動を行うことを目標とされています。

METs	身体活動	生活行為等
1.0	座る・座位保持	会話、音楽鑑賞、映画鑑賞、読書
1.5		食事、座位での作業
2.0	立つ・立位保持	料理、シャワー浴、洗車
2.5		食器洗い、洗濯干し、庭木の水やり、ヨガ
3.0	歩く・普通歩行	散歩、掃除、買い物、窓拭き、ボウリング
3.5		掃除機かけ、立位での楽器演奏
4.0	早歩き	自転車に乗る、ゴルフ、卓球、介護
5.0	かなりの早歩き	子どもや動物と遊ぶ（歩く/走るを活発に）
7.5	ジョギング	農作業、登山、エアロビクス
8.0	階段上り	重い荷物を運ぶ、水泳(速めに)

※ METs(メッツ)欄は、生活行為欄の運動を1時間実施した場合の数値です。
 METs⇒Metabolic equivalents(「運動強度」)
 活動・運動時に安静状態の何倍のカロリー消費をしているかを表す指標。

$$\boxed{\text{METs(メッツ)数}} \times \boxed{\text{時間数(15分:0.25)}} \times \boxed{\text{日数}} = \boxed{\text{エクササイズ数(≧23)}}$$

