

## Ⅱ

# 健康に100歳まで生きるためには —100年ライフを楽しむヒント—

日本は世界に先駆けて長寿社会に入りました。今の話題は“健康寿命の延伸”です。先進国で生まれてくる子供は50%以上の確率で105歳まで生きるという予測がされています。できるだけ長く元気で自分のことは自分で行い、自分のことは自分で決められる充実した人生が求められています。このような「人生100年時代」には高齢期においても活躍の場があり、元気に活動し続け、安心して暮らし続けるための術を知ることが重要です。ここからは「100歳まで健康に生きる」「100歳まで歩く」ために必要な知識や方法をお伝えしていきます。

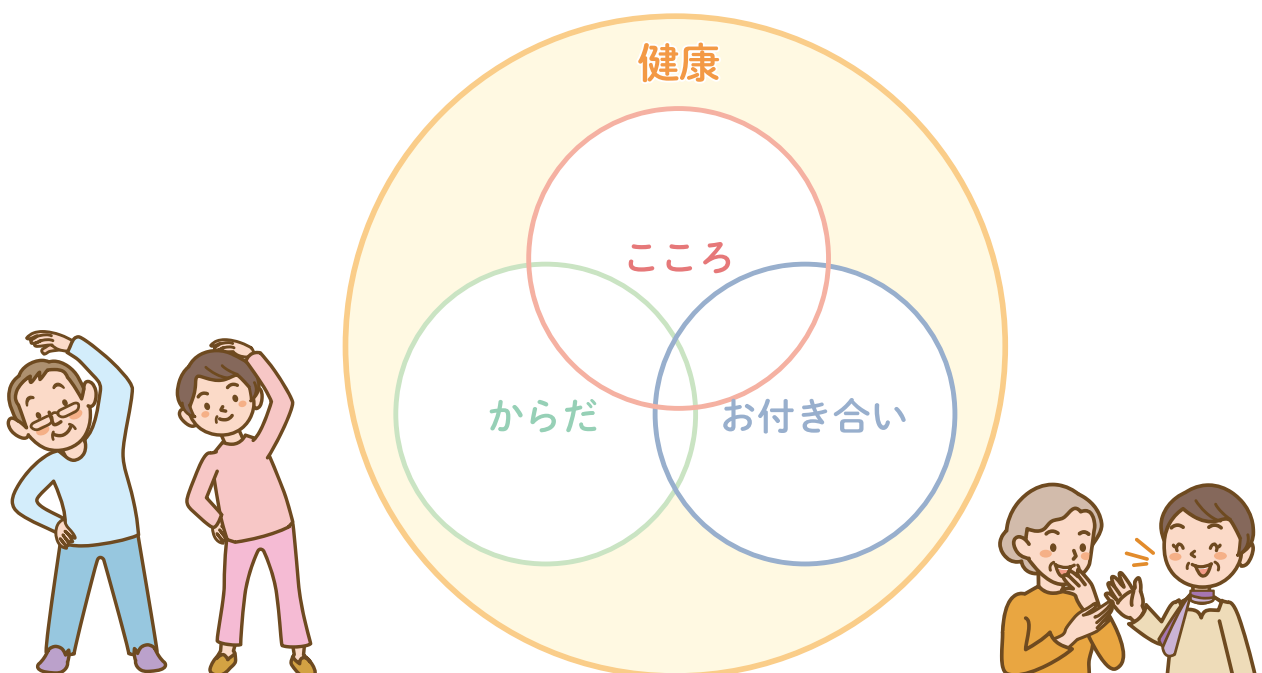
### 1 健康って何？

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます（WHO憲章「健康の定義について」日本WHO協会訳）。つまり、健康とは、身体と、心と、周りの人と

の関わりがよい状態のことです。

健康は、からだところとお付き合い、この3つのバランスが大事です。

高齢者の健康のカギとなるのが、フレイル対策です。ここからは、このフレイルについての知識や対処方法をお伝えしていきます。



## 2 フレイルに気をつけよう

フレイルとは、からだがストレスに弱くなっている状態のことを指します。

フレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

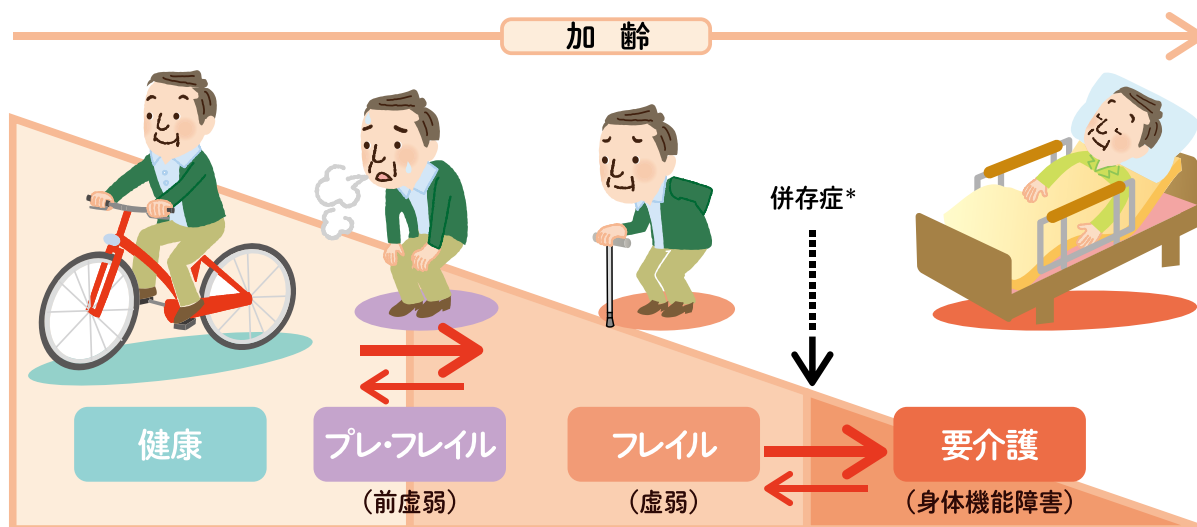
ポイントは、3つです。

- ① フレイルは、健康と要介護の中間の時期であること。
- ② フレイルは可逆性があること（フレイルに早く気づき、正しく対応することが大

切です）。

- ③ フレイルは、多面的であること。

低栄養、転倒を繰り返すなどの「身体的側面」と、認知機能の低下や意欲や判断力の低下、抑うつなどの「精神的側面」、家に閉じこもりがちとなって他者との交流の機会が減少する「社会的側面」とが相互に影響し合っており、これらに総合的に働きかける必要があります。



<p><b>生活習慣病予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 歩く・動く</li> <li>● バランスの良い食事</li> </ul> <p><b>【注意】</b> 高齢期における減量に潜むリスク</p>	<p><b>介護予防 早期予防重視型</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 歩く・動く</li> <li>● しっかり噛んでしっかり食べる</li> <li>● 社会貢献・社会参加（閉じこもらない）</li> </ul>	<p><b>自立支援に向けたケア 多職種協働</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● リハビリテーション</li> <li>● しっかり口腔ケア</li> <li>● しっかり栄養管理</li> <li>● 少しでも外へ出る</li> </ul>	<p><b>虚弱期のケアシステムの確立</b> 医療・介護や住まいも含めたトータルなケアシステム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域包括ケア・在宅療養の推進</li> <li>● 医療介護連携の総合的な提供</li> <li>● 生活の質(QOL*)を重視</li> </ul>
---	--	--	---

（東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編）

出典：住み慣れた街でいつまでもフレイル予防で健康長寿—東京都発行

多面性



出典：住み慣れた街でいつまでもフレイル予防で健康長寿—東京都発行

社会参加不足にご用心 —社会的フレイル—

社会とのつながりがなくなることがフレイルの最初の入口であることが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味や生涯学習といった自己啓発活動に入会したり、友人や知人との交流など、社会参加の形はいろいろとあります。

自分に合った①～③のような活動を見つけることが大切です。

- ① 1日1回は外出しましょう。
- ② 週1回以上は友人・知人と交流しましょう。
- ③ 月1回以上は楽しさや、やりがいのある活動に参加しましょう。



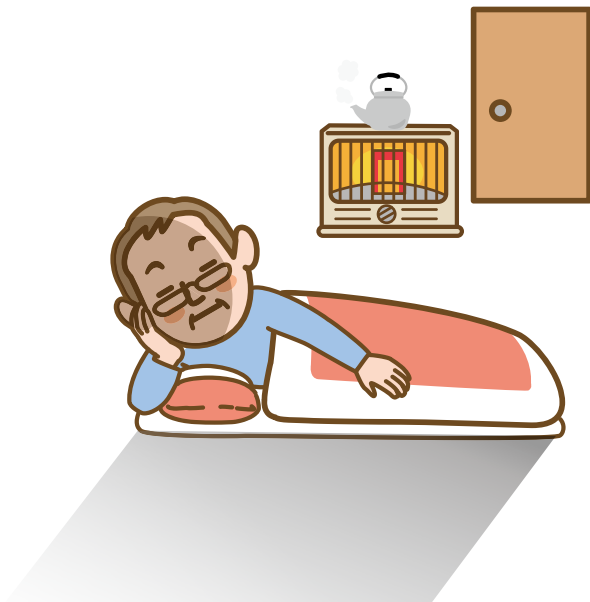
出典：住み慣れた街でいつまでもフレイル予防で健康長寿—東京都発行

## 明るいシニアライフのために — 一处处所・認知的フレイル —

高齢期には、心身の衰えや身近な人との死別、環境の変化、社会交流の低下等さまざまな“喪失感”から「うつ病」を発症しやすくなります。うつ病になると精神的なエネルギーが低下して、何事にも興味を持てなくなり、おっくう、時に倦怠感や痛みといった身体的症状が合併することもあります。口数が減り、意欲が低下し、物忘れが見られるといううつ病の症状は初期の認知症と似ており、間違えられやすい病気です。

### うつにならないためには

- ① 不安は一人で抱え込まない：身近な人や専門機関に相談しましょう。
- ② ストレスをためない：趣味や休養等でストレスを発散させましょう。
- ③ 規則的な生活と睡眠：生活リズムを整え、疲労を残さないようにしましょう。



からだの中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、ホルモンの分泌や生理的な活動を調節してくれています。規則正しい生活を行うことで、体内時計の調

節が適切に働き、体重の維持、便秘になりにくい、快眠を得られるなど、気持ちの安定につながり、日々の習慣化された活動を円滑に行うことができます。

### 規則正しい生活を送るために

- ① 規則正しい時間に起きて、朝の日光を浴びましょう。
- ② 三食欠かさずに食事をとりましょう。
- ③ 毎日の着替えや身だしなみを整えることも大切です。
- ④ 日中に運動習慣を持ちましょう。
- ⑤ 入浴は就寝の2～3時間前に済ませましょう。
- ⑥ できるだけ同じ時間に入床しましょう。



認知とは、理解・判断・論理などの知的機能のことをいい、五感を通じて外部から入ってきた情報を適切に処理遂行する概念です。

高齢者の認知機能は、個人差が非常に大きく、過去の経験と複雑に関連し、影響を与えています。そのため、社会的、文化的な経験によって培った能力は、高齢になっても比較的保たれます。しかし、加齢に伴い新しさに富んだものは敬遠しがちになってしまいます。

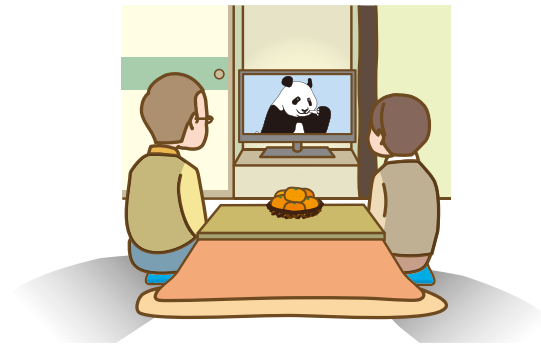
## 認知面の老化を防ぐには

- ① 常に新しいことに挑戦する気持ちを忘れないようにしましょう。
- ② 生きがいを見つけましょう。
- ③ 家庭や社会での役割を見つけましょう。
- ④ 積極的に他者との交流を行いましょう。

認知機能の低下により生活全体に悪影響が及んでいる状態を“認知症”といいます。

うつ症状や認知機能の低下が現れる「こころ・認知的フレイル」があると、身体的フレ

イルが進みやすいといわれていて、自分の今の精神状態や認知機能に意識を向けることが大切です。



## 身体が資本 — 身体的フレイル —

身体的フレイルとは、心身機能の「虚弱」「老衰」のことをいいます。身体的フレイルの診断基準として「体重の減少、疲労感、活動量の低下、握力の低下、歩行速度の低下」の

5項目があり、このうち3項目以上に当てはまると“フレイル”、1～2項目に当てはまるとフレイルの前段階である“プレフレイル”と判断します。

### フレイル評価基準 (参考：公益財団法人長寿科学振興財団(健康長寿ネット))

評価項目	評価基準
1. 体重の減少	6か月で2～3kg以上の(意図しない)体重減少がありましたか? →「はい」に回答した場合
2. 倦怠感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしますか? →「はい」に回答した場合
3. 活動量	軽い運動・体操(農作業も含む)を一週間に何日くらいしていますか? 定期的な運動・スポーツ(農作業も含む)を一週間に何日くらいしていますか? →いずれも「運動・体操はしていない」と回答した場合
4. 握力	利き手の握力測定 →男性26kg未満、女性18kg未満
5. 通常歩行速度	→1m/秒未満の場合

\* 5の通常歩行速度は横断歩道を渡り切れる時間を基準とする。

該当なし：健康 1～2つに該当：プレフレイル 3～5つに該当：フレイル

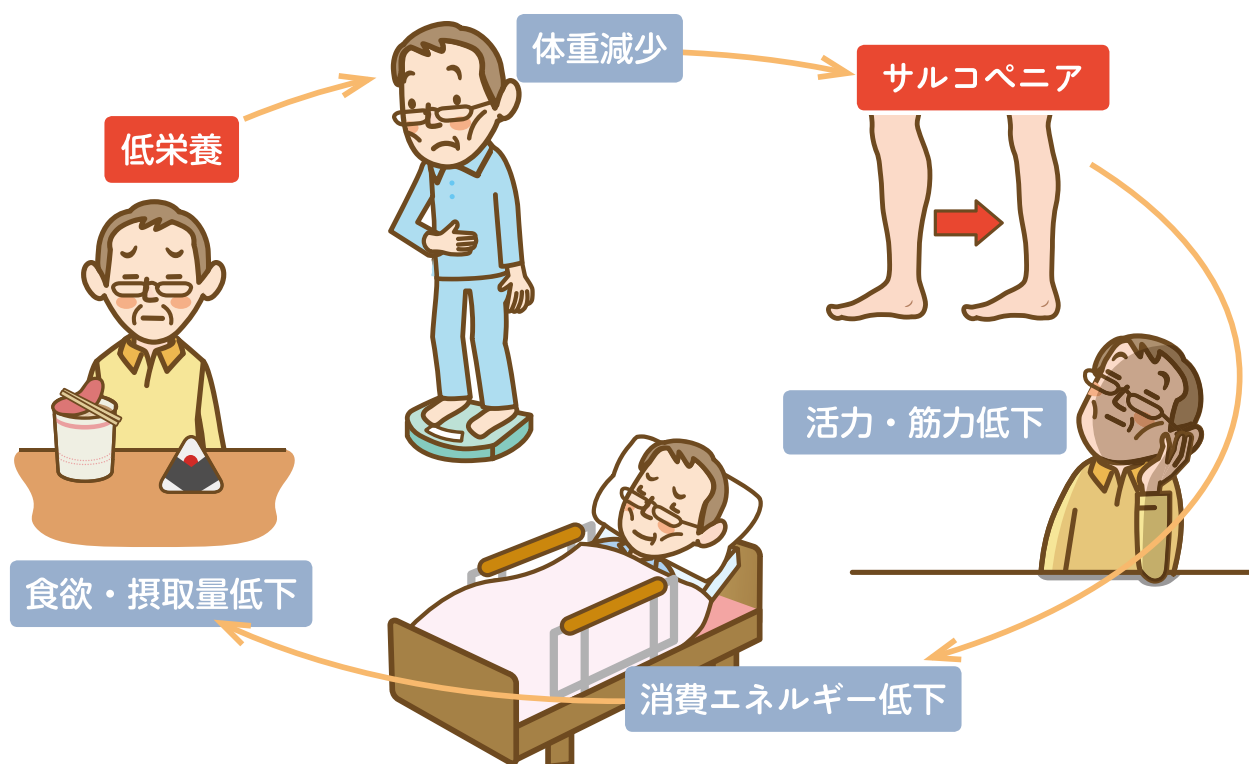


「次の世代にバトンを渡すんじゃ」とか言ってお父さんだけど、多分、渡す気ないみたい

サルコペニアと低栄養はフレイルの中核をなす概念です。筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態をサルコペニア（筋肉減少症）といいます。低栄養とは筋肉の元になるたんぱく質や日常的に活動するエネルギーが不足している状態です。低栄養はサルコペニアを引き起こし、活力、筋力、そして

生活機能が低下します。消費エネルギーの減少、食欲も減退し、更に栄養不良状態を促進させるという悪循環に陥ります。

予防するには、栄養と運動が必要です。身体的フレイルの中で低栄養は、悪循環を作り出すきっかけといわれています。次の章では栄養について述べていきます。



### 3 栄養が大切!

#### 高齢者は低栄養になりやすい

高齢になると唾液や消化酵素の分泌低下で消化能力が衰えます。また歯の欠損や咀嚼力の低下も生じ、固いものや脂っこいものを好まず、あっさりしたものを好むようになります。嗅覚や味覚の鈍化により、塩味の強いものや甘いものを好み、食べ物に偏りや欠食が生じます。活動低下は空腹感を生じにくい原因となります。

これらのことから、食が細くなり低栄養状態になってしまいます。中年期までは糖尿病やコレステロール、高脂血症などの生活習慣病を防ぐために、エネルギーや脂質のとり過ぎに注意してきました。しかし、高齢期の食事のとり方は中年期のものとは異なります。

栄養については、食事バランスガイド(P20)を参照してください。

## 低栄養がもたらす悪循環

からだを構成するたんぱく質やエネルギーの源である炭水化物は、必要不可欠な栄養素です。これらが不足することで、筋肉を活動するための栄養素として分解してしまい、体重の減少が生じます。その後、疲れやすい、集中できない、ふらつきが生じるといった心身機能が低下します。

また免疫力の低下から感染症もおこしやすく、治癒しにくくなります。

結果、家に閉じこもりがちになり、活動量の

低下が起こります。いっそう低栄養状態となり、心身機能の低下が起こり、日常生活に介助が必要になるといった悪循環が起こります。



## 低栄養のセルフチェックをしよう

栄養の評価では、BMI (Body mass index) を測定し、体重減少率を評価することが最も重要です。BMI は年齢によって異なります。

BMI の測定が難しい場合でも、簡易栄養状態評価表：MNA (Mini Nutritional Assessment-Short Form) でチェックできます。低栄養状態は自覚しにくく自分では気がつかないうちに進んでいることが多いため、注意しましょう。



$$\text{BMI 計算式} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

### (参考) 目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

(日本人の食事摂取基準) 2015年版

# 簡易栄養状態評価表

## Mini Nutritional Assessment

### MNA®

Nestlé  
Nutrition Institute

氏名:

性別:                      年齢:                      体重:                      kg   身長:                      cm   調査日:

下の□欄に適切な数値を記入し、それらを加算してスクリーニング値を算出する。

#### スクリーニング

**A** 過去3ヶ月間で食欲不振、消化器系の問題、そしゃく・嚥下困難などで食事が減少しましたか？

- 0 = 著しい食事量の減少  
1 = 中等度の食事量の減少  
2 = 食事量の減少なし

**B** 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか？

- 0 = 3 kg 以上の減少  
1 = わからない  
2 = 1~3 kg の減少  
3 = 体重減少なし

**C** 自力で歩けますか？

- 0 = 寝たきりまたは車椅子を常時使用  
1 = ベッドや車椅子を離れられるが、歩いて外出はできない  
2 = 自由に歩いて外出できる

**D** 過去3ヶ月間で精神的ストレスや急性疾患を経験しましたか？

- 0 = はい                      2 = いいえ

**E** 神経・精神的問題の有無

- 0 = 強度認知症またはうつ状態  
1 = 中程度の認知症  
2 = 精神的問題なし

**F1** BMI (kg/m<sup>2</sup>) : 体重(kg)÷[身長(m)]<sup>2</sup>

- 0 = BMI が19 未満  
1 = BMI が19 以上、21 未満  
2 = BMI が21 以上、23 未満  
3 = BMI が23 以上

BMI が測定できない方は、F1 の代わりに F2 に回答してください。  
BMI が測定できる方は、F1 のみに回答し、F2 には記入しないでください。

**F2** ふくらはぎの周囲長(cm) : CC

- 0 = 31cm未満  
3 = 31cm以上

スクリーニング値

(最大: 14ポイント)

- 12-14** ポイント:                      栄養状態良好  
**8-11** ポイント:                      低栄養のおそれあり (At risk)  
**0-7** ポイント:                      低栄養

Ref. Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. J Nutr Health Aging 2006;10:456-465.  
Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). J. Gerontol 2001;56A: M366-377.  
Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us? J Nutr Health Aging 2006; 10:466-487.  
Kaiser MJ, Bauer JM, Ramsch C, et al. Validation of the Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA®-SF): A practical tool for identification of nutritional status. J Nutr Health Aging 2009; 13:782-788.  
© Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland, Trademark Owners  
© Nestlé, 1994, Revision 2009. N67200 12/99 10M  
さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、[www.mna-elderly.com](http://www.mna-elderly.com) にアクセスしてください。

資料: [http://www.mna-elderly.com/mna\\_forms.html](http://www.mna-elderly.com/mna_forms.html)より転載

II

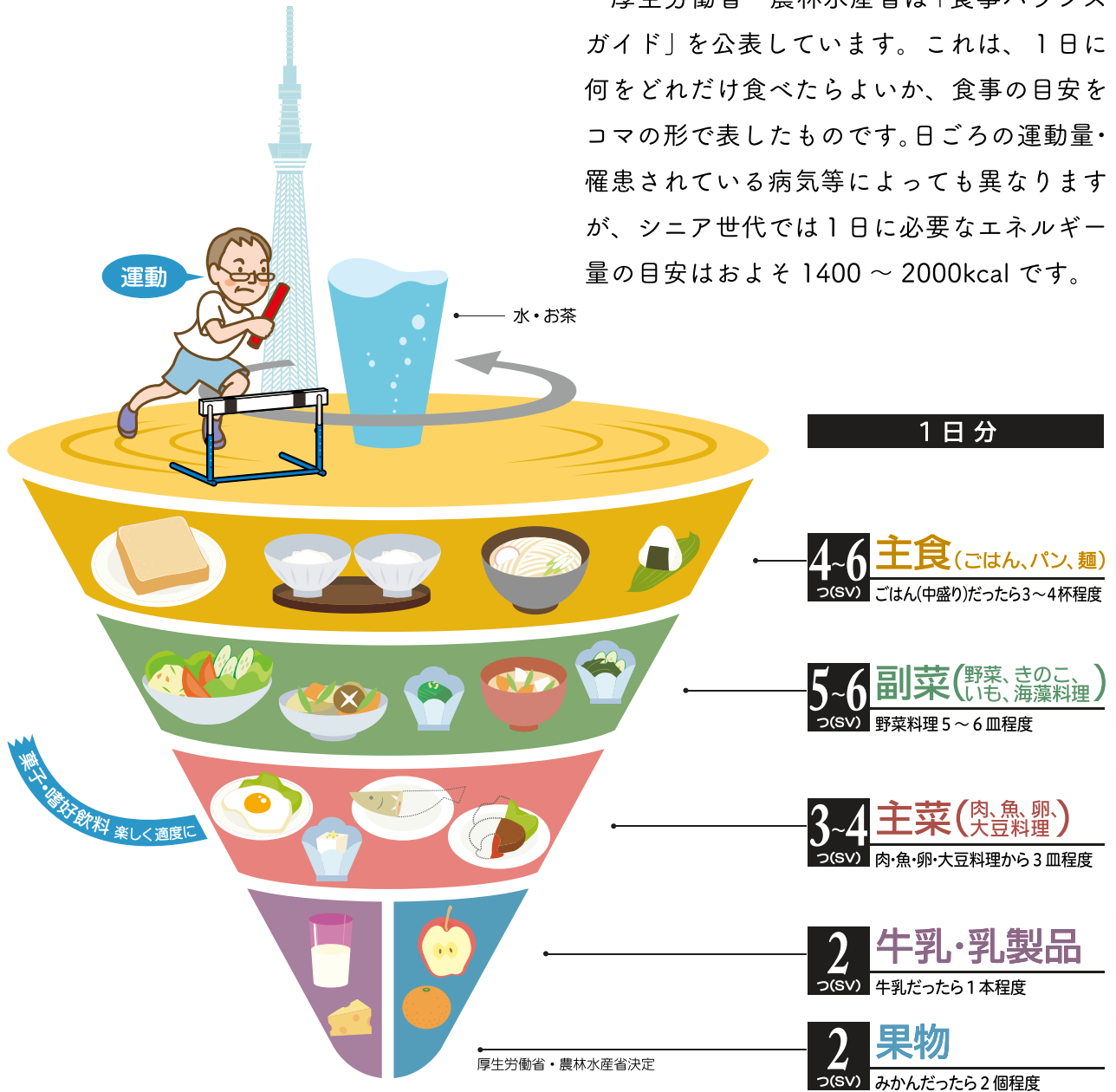
「100年ライフを楽しむヒント」  
健康に100歳まで生きるためには



## 食生活の参考に「食事バランスガイド」

詳細については農林水産省のHPをご覧ください。 [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_sizai/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/)

厚生労働省・農林水産省は「食事バランスガイド」を公表しています。これは、1日に何をどれだけ食べたらいいか、食事の目安をコマの形で表したものです。日ごろの運動量・罹患されている病気等によっても異なりますが、シニア世代では1日に必要なエネルギー量の目安はおよそ1400～2000kcalです。



これらはその配分目安が示してあります。





- ① コマの中心部分の軸は食事に欠かせない水・お茶です。
- ② コマ本体に1日の料理・食品例があります。5つのパーツに分かれています。一番上の黄色は**主食**、次の緑が**副菜**、3番目の

ピンクが**主菜**、一番下が**牛乳・乳製品**と**果物**です。(数字は食事提供量SV(サービング数)を示していて、「～つ」ということです。例えば、主食はご飯(中盛り)だったら3杯程度です。ご飯(中盛り)は1.5つと数えます。)








# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？







## 料理例

1つ分 =  =  =  =   
 ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個






15つ分 =  2つ分 =  =  =   
 ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー






1つ分 =  =  =  =  =  =  =   
 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 =  =  =   
 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  =   
 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 =  =  =   
 ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 =  =  =  =  2つ分 =   
 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

1つ分 =  =  =  =  =  =   
 みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

- ③ 「コマのひも」はお菓子やお酒等の嗜好品を表現しています。
- ④ コマがバランスよく回転するには、“運動”が必要です。  
コマの上位に位置する料理・食材ほど、多くとる必要があることを示しています。

これらの栄養を摂取するには、しっかりと噛めることが重要になります。噛むことで脳が活性化され、運動機能が向上し、いきいきとした生活につながります。次のページでは、美味しく食べる秘訣をお伝えします。

## 孤食(こしょく)よりも共食(きょうしょく)

高齢者は、一人で食事をする“孤食”となりがちです。孤食は食欲の低下から食事量や回数の減少、偏った食事内容となり、低栄養につながりやすくなります。

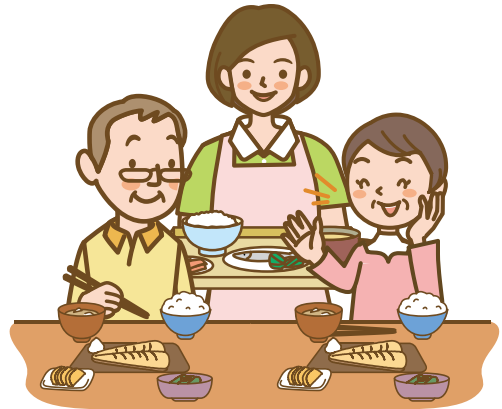
家族や友人と一緒に食事をする“共食”では、コミュニケーションを取りながら食事ができ、食欲が高まる、品数が増えて多様な食材を食べられる等のメリットがあります。

食事量や回数、内容について配慮することも必要ですが、孤食の回数を減らすようにすることも大切です。

孤食を減らす取組として、墨田区ではいきいきプラザにて会食事業や、低価で食事を提供する店、参加者全員で調理をして食事をする共食の場があります。

なお、向島保健センターや本所保健センターでは、無料で学べる食生活講習会などを行っています。詳しくは各高齢者支援総合セ

ンターや各保健センターにお問い合わせください。



## 4 口から始める健康づくり

口に関する些細なトラブルは、口腔機能だけでなく、心身機能の低下にもつながります。この負の連鎖を“オーラルフレイル”と

呼んで警鐘を鳴らす活動が始まっています。歯科口腔機能を維持し、健康に食べることが重要です。

### 高齢者の口腔状態

高齢者の口腔は、唾液分泌が少なくなり、乾燥しがちな状態になります。口腔内が潤っていないと、食べかすや歯周病菌、ウイルスなどを口の中で洗い流せず、細菌が繁殖しやすい状態になります。

また歯肉が退縮し、歯の根元が露出するため、虫歯を誘発しやすくなります。入れ歯を使用している方は、入れ歯が歯肉にあたるなどの問題も生じ、口腔内に炎症が起きやすくなります。

## 誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）に気をつけよう

食べ物や飲み物を誤って飲み込み、気管に入ってしまうことを“誤嚥”といいます。誤嚥したものが肺の中で炎症を起こした状態を“誤嚥性肺炎”といいます。

高齢になると飲み込む力や咳きこむ力の低下により、誤嚥をしやすくなるので、注意が必要です。また口腔内の細菌がいつの間にか、気道に誤嚥され、肺に入ってしまうこともあります。

## 食べる準備

### いい姿勢で食べましょう

高齢期になると背中が丸くなり、前を向くためにあごが上がりやすい姿勢となります。

あごが上がると、誤嚥しやすくなります。椅子やテーブルなどを調整し、あごが上がらない姿勢をつくりましょう。しっかりと咳きこむことができるためには、足で床を踏みしめ、安定した姿勢を保つことも大切です。

### 口の中を清潔にし、

### 食べかすを残さないようにしましょう

食事の後は、必ず歯ブラシでブラッシングをしましょう。正しい歯磨き方法を身につけるようにしてください。食後の歯磨きが、次の食事を食べる準備となります。

### 歯の治療をしましょう

歯の欠損や入れ歯が合わないと、しっかりと噛みしめることができません。手足の踏ん張りにも影響があります。歯や飲み込みのことでお悩みの方は、かかりつけ歯科医師にご相談ください。

## 食べやすい姿勢・食べにくい姿勢



このようにフレイルは多面的です。その予防には、栄養・社会参加・運動や活動の三位一体で考えることが重要です。一人ひとりが自分事としてフレイルの問題に取り組んでいきましょう。

運動や体操については、III章 100歳まで歩く運動に記載してあります。