

健康長寿の秘訣 BOOK

..... 80 歳以上の知恵袋

フレイル予防
の秘訣
2～3ページ

栄養の秘訣
4～5 ページ

お口の健康
の秘訣
6～7 ページ

運動・身体活動
の秘訣
8～9 ページ

社会参加
の秘訣
10～11 ページ

皆さんの
生きがい
12～13 ページ

やってみる
宣言
14 ページ



東京大学 高齢社会総合研究機構
INSTITUTE OF GERONTOLOGY, The University of Tokyo

2024 年 3 月発行



フレイル予防の秘訣

はじめに…

現在、日本は超高齢社会となっており、高齢者の割合も増えています。そんな中、80歳を超えても、活動的に過ごされている方もいらっしゃいます。

本冊子は、そんな高齢者の方に協力していただいたアンケート、インタビューを通してお聞きした、80歳になってもお元気な方の、健康の「秘訣」についてまとめたものになります。

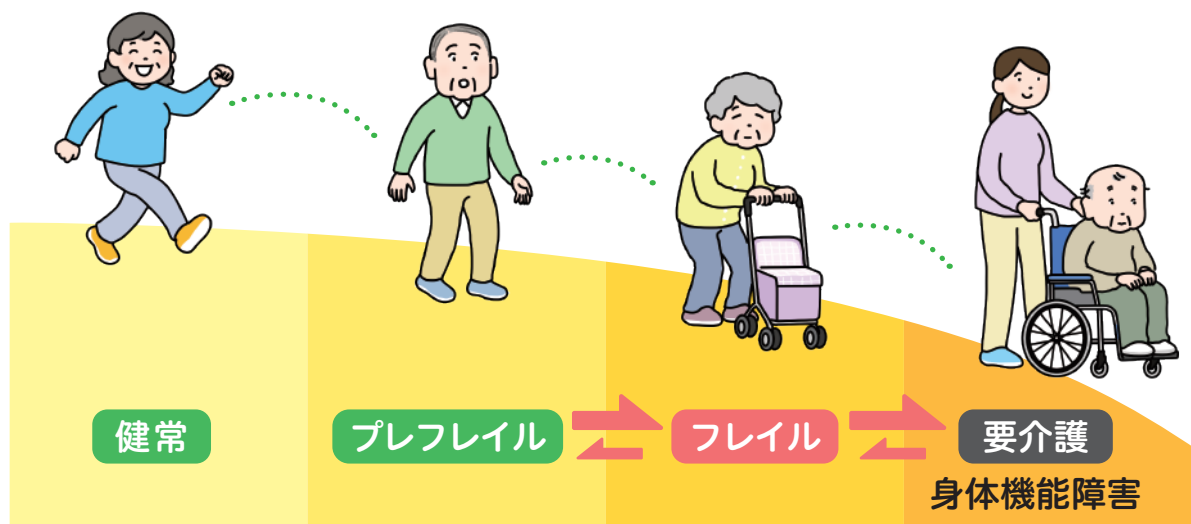
ぜひ、自分の生活にも取り入れて、いつまでも元気に過ごしませんか？



フレイルとは…

フレイルとは、年齢を重ねて身体や心が衰えた状態のことです。このまま放置していると、要介護状態へとなってしまいます。しかし、フレイルの段階で、早めに気づいて対策をすれば、元気な状態に戻ることができるのです。

また、フレイルには、筋肉の低下などの「身体的フレイル」以外にも、認知機能の低下やうつなどの「精神的・心理的フレイル」、人とのつながりの減少や孤食のような「社会的フレイル」など、色々な種類があります。



フレイル予防の三本柱…

フレイル予防に対して、「**栄養（食事・口腔機能）**」、「**運動（生活活動、身体活動）**」、「**社会参加（社会活動）**」の三本柱が重要視されています。

3つのことを実践している方はフレイルのリスクが最も低いことが分かっています。1つ行うだけでもリスクが軽減するので、できることから始めてみませんか？

3つやっていない人は
やっている人に比べて
7.5倍フレイルになり
やすい！



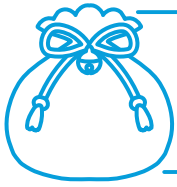
社会とのつながりの重要性…

高齢者において、人とのつながりや生活範囲の縮小など、社会とのつながりが少なくなると、口腔機能や精神的健康が低下します。

その結果、栄養状態の悪化や身体活動量の低下につながり、フレイルを招くといわれています。

社会とのつながりが少なくならないように気を付けましょう！！





栄養の秘訣

栄養で重要なのは…

フレイル予防の栄養の基本は「**3食しっかり食べる**こと」です。
必要な栄養素をバランスよくとるためにも、できるだけ3食とり、主食・主菜・副菜を組み合わせながら、いろいろな食品を食べましょう。

食事のイメージ



【栄養素】 カロリー：800kcal たんぱく質：40g
食品多様性：8食品群 ビタミンD：34μg

健康のために食べたい！

10 食品群 1日に少なくとも4食品群以上、できれば7食品群以上を目指しましょう





皆様の工夫

バランス、たんぱく質、塩分に気を付けている人が多かったです

◎ 味噌汁の具を工夫しています！



ゴマ、昆布、ニンジン、玉ねぎ、ジャガイモ、キャベツ、ウインナーを入れてます。ウインナーはたんぱく質を意識して入れています

◎ 色を目安にしています！



食品の色を栄養バランスの目安にして、5色以上になるようにしています



◎ 食事ごとに役割をきめています



朝は自分で考えたバランスの良い食事を、昼は宅食を、夜は好きなものを食べて満足感を得ています

◎ たんぱく質量をチェック



買い物の際にお値段とカロリーだけではなく、たんぱく質量もチェックしています

たんぱく質がたっぷり入っていると思われる食材でも、多くて2割くらいのたんぱく質しか含まれておりません
例えば、100gのステーキのたんぱく質量は20gくらいです



イイジマ先生

◎ しっかり食べられるように



同じプレートにいくつかのおかずを載せることで食欲増進させています



お口の健康の秘訣

お口の健康で重要なのは…

お口には、食べる、しゃべるなど様々な機能があります。弱ってくると、フレイルや要介護になりやすくなるため、フレイル予防には、オーラルフレイル（お口の機能の衰え）予防も重要です。

そのためにはまず、① **元気な歯を保つこと** が大切！

バランスのよい食事に加えて、② **噛む力を維持する** ためにも、噛み応えのある食品を選んだり、調理の仕方を工夫してみましょう！

さらに、③ **口腔体操** などでお口を意識して動かしましょう！

ケア

- ハミガキ
歯間ブラシ
うがいなど
- 歯科医院での
定期健診

義歯のお手入れ /
も忘れずに！



体操

- 口腔体操
- 音読・カラオケ
- シュガーレスガム
など



【食材の工夫】

- 玄米・たくあん・ナッツ類など、固いもの
- 生野菜・根菜・きのこ類など、繊維質なもの

食事

【調理の工夫】

- 食材を大きめに切る
- 加熱しすぎない
- 水分を少なくする



同じ食材でも、
噛む回数が増えます！



皆様の工夫

お口のお手入れに加えて、お口を動かす工夫をしている方が多かったです！

◎ お口を清潔にたもちます



歯間ブラシを食後忘れないように、食卓の側に置いています



歯みがきの時だけではなく、朝起きたときなど、こまめにうがいをして、お口のトレーニングをしています

ガラガラうがいも、ブクブクうがいも、長めにしっかりとやると、お口の機能を高めるトレーニングにもなりますね！



イイジマ先生

◎ 食事の工夫も



固いものをよく噛んで食べるようにしています

無理のない範囲で、噛み応えを楽しみながらよく噛んで食べることは、お口の健康だけでなく体の健康にもいいですね！



イイジマ先生

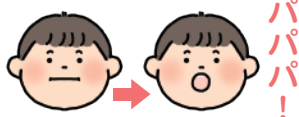
◎ 意識してお口を動かしています



お風呂で／テレビを見ながら／ラジオ体操の時に…早口言葉やパタカラ体操をやっています！

やってみよう！パタカラ体操

パ



唇を破裂させるように唇を開け閉め

タ



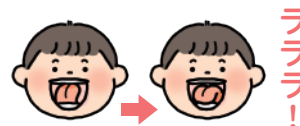
舌の先を歯切れよく

カ



舌の奥をのどに押し付けるように

ラ



舌の先をくるくる回して



運動・身体活動の秘訣

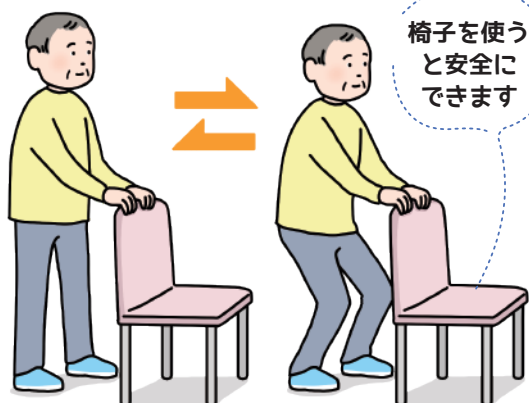
運動で重要なのは…

運動では、よく言われているように散歩などの**有酸素運動**が重要です。また、スクワットなどの筋トレも、高齢者になって落ちていく筋肉を維持、増強するために重要で、フレイル予防に効果があります。特に、有酸素運動と組み合わせると、より効果的です。

その他にも、家事や庭仕事、子供の世話など、普段の生活での活動の積み重ねも、結果的にフレイル予防に役立ちます。

レジスタンス運動

筋トレなど



有酸素運動

ウォーキングなど



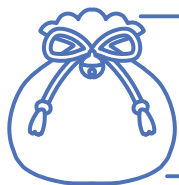
生活活動



掃除、庭仕事、
買い物など



フローリングワイパー
をかけるときに大股で
歩くといい運動に！



皆様の工夫

◎ 定期的に筋トレを頑張っています



家族や友人からのサポートや励まし、成果を共有することでやる気を高めています！



自分を奮い立たせるために、進歩や変化を記録しながら、筋トレをしています



◎ できる範囲でいっぱい歩きます



なるべくスーパーやコンビニの買い物、銀行、図書館に歩いて行くようにしています



自然の中を散歩すると、運動にもなりますし、リラックスできます 特に季節ごとに変わる景色や植物を見ることで、日々の散歩がより楽しくなります

◎ 運動習慣がなくても、いろんな生活活動をやっています！



階段を使う、掃除をする際に歩幅を広く取るなど、家の中で軽くウォーキングしています



掃除や家事をする際に意識的に体を動かす工夫をすることで、腕や脚の筋肉を使ったり、バランス感覚を鍛えています！

掃除や家事で発生する運動量は意外と多いです
そういった日常生活でちょこっとだけでも動くことが
フレイル予防につながります！



イイジマ先生



社会参加の秘訣

社会参加で重要なのは…

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口と言われています。

フレイル予防には、**地域の様々な活動を通じて人と人が関わり合う**機会を増やすことが重要です。

具体的には、趣味や学習などの文化活動、スポーツ活動、地域・ボランティア活動、さらには健康状態・生活状況に応じた就労などを行うことも大切です。

社会参加にはこんなメリットがあります！

- 生活範囲や行動範囲が広がります
- 新しい友人ができます
- 地域で安心して暮らすためのつながりができます
- 人とのつながりが増えます
- 毎日の充実感が得られます
- 食欲や意欲も出てきます
- 身だしなみにも気を付けるようになります
- 健康維持を心がけるようになります
- 地域や住民のために貢献することで、自分のやりがいや生きがいに繋がります





皆様の工夫

友人や近所の仲間と会ったり、食事をしたり、さまざまな趣味を通して社会参加を楽しんでいる人がたくさんいらっしゃいました。

◎ 繋がり続けるための工夫



週1回、月1回など定期的に仲間で会う日を決めています

◎ 自分の特技を活かしています



保育園で英語を教えています。子どもたちが英語でしゃべれるようになる様子を見ていることで、毎日が楽しくなります

◎ ボランティアや社会に役立つことをしています



「ありがとう」の言葉をたくさんもらうことで、自分もまだまだ誰かの役に立っているという実感を感じています
交流の機会も増えて行動範囲も広がってきます

◎ だれかと一緒に活動するために会に入っています



仲間との交流を楽しむために、趣味の会や運動の会に参加しています
外に出るのでお化粧したり、身だしなみに気を使ったり、それも楽しみの一つです

◎ 社会参加することでフレイル予防・健康管理を実感しています



オーラルフレイルを意識して、友人とのカラオケの曲数を増やしたり、みんなで歌う曲を増やしたりしています
社会参加のために体調管理に気を付け、血圧を毎日測っています

社会参加が、フレイル予防だけでなく、やりがいや生きがいに繋がっているのがいいですね！



イイジマ先生



皆さんの生きがい

「あなたの生きがいを教えてください」と聞かれると「生きがいってなに?」、
「特にない」と答える方が多いです。

「生きがい」とは難しいことではなく、**日常生活の楽しみや安らぎ、
生きていてよかったと思える**ことです。

孫の成長だったり、趣味やおいしいご飯
だったり人によって様々です。

また、生きがいは移り変わるものです。
日常生活のなか、小さいことでも生きが
いを見つけて過ごすことは活力となり、
健康につながります。



健康のために、続けたい、伸ばしたい
・達成したい ・チャレンジしたい



100歳まで杖を持っても自分の足で歩けることを目標に
毎日7,000歩を歩くようにしています！



「継続は力なり」と信じて89歳、生きている限り、歌い
続けていきたいです



20年以上卓球を続けています
もっと上手になって、シニアの大会に出たいです！





楽しみ、ワクワク、幸せ！

・笑顔が増える ・ほどほどに楽しむのが心地良い



親戚・友人とスマホ（ライン、電話）で近況を伝え合ったり、相談したり、励ましたりする日々が私の楽しみです



8年ぐらい前から自分史の会に参加し、年2回発行の文集に掲載してもらっています
自分の歴史を最後まで書くことが生きがいです



毎日、美しい、楽しいことや物を見つけるように努力しています（虹を見てうれしい、宇宙のことをもっと知りたい）



役に立ちたい

・家族のために、世のために ・頼まれる



パートナーの健康寿命を延ばすためにサポートしていたら、自分も健康になってます



包丁磨きを40年以上やってます 近所や通っている病院の先生、スタッフに頼まれたり、ほめられるのがうれしい！



ボランティアとして施設にでかけお茶出しや皆様と話し相手をして、これからの自分でもお世話になる場所を見つながらの生活を幸せに思っています

この秘訣集の中で、自分の生活にも取り入れてみたいことを **3**つ、宣言してみましょう

／ やってみる宣言 ／

1 私は

をやってみます！

2 私は

をやってみます！

3 私は

をやってみます！



秘訣を生活に取り
入れて、健康長寿
を目指しましょう！！

健康に暮らす知恵や工夫を
イラスト満載で楽しく紹介
している小冊子「おうちえ」
と「ちえのわ」こちらもぜ
ひご覧ください。



アクセスは
こちらから

