

健康維持/増進のための健塩

健康



生活習慣病予防
体力維持
サルコペニア・フレイル
予防

食事



過不足のない
適正な栄養摂取
バランスの良い食事
美味しく食べる

減塩

塩を上手に使う



困っていること、心配ごと、知りたいことなど、まずは各相談先に連絡してみましょう。

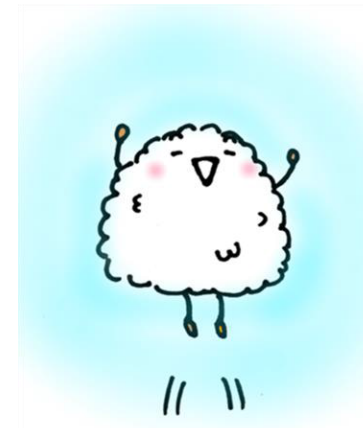
	三 次 市	庄 原 市
食 う (く う)	●健康推進課☎0824-62-6257 君田支所☎0824-53-2111 布野支所☎0824-54-2111 作木支所☎0824-55-2111 吉舎支所☎0824-43-3111 三良坂支所☎0824-44-3111 三和支所☎0824-52-3111 甲奴支所☎0847-67-2121	●保健医療課☎0824-73-1255 西城支所☎0824-82-2202 東城支所☎08477-2-5131 口和支所☎0824-87-2112 高野支所☎0824-86-2115 比和支所☎0824-85-3001 総領支所☎0824-88-3063
出 る (で る)	●高齢者福祉課☎0824-62-6145 ●地域包括支援センター☎0824-65-1146	●高齢者福祉課☎0824-73-1165 (庄原市地域包括支援センター) 各支所
動 く (うごく)	●健康推進課☎0824-62-6257 各支所	●保健医療課☎0824-73-1255 各支所
その他	◇三次市の『生活支援情報誌』 ●社会福祉協議会☎0824-63-3340 ◇庄原市の『便利帳』(地域資源をまとめた冊子) ●社会福祉協議会☎0824-72-7120 ◇『健塩応援店』 ●備北地域保健対策協議会☎0824-63-5181 (広島県北部保健所保健課内) ●三次市健康推進課☎0824-62-6257 ●庄原市保健医療課☎0824-73-1255 南部地域事務所 庄原地域センター☎0824-72-5151 口和地域センター☎0824-89-2320 総領地域センター☎0824-88-2796 東部地域事務所 東城地域センター☎08477-2-0488 西城地域センター☎0824-82-2953 北部地域事務所 高野地域センター☎0824-86-3044 比和地域センター☎0824-85-2300	

備北地域保健対策協議会（令和4年度作成）

事務局：広島県北部保健所（保健課） TEL0824-63-5181

高齢者の健康づくりは

『くうでるうごく』



食う(くう)

けんえん
健塩・バランス食・お口の健康

おいしく食べて健康に過ごしたい人
お口の健康を保ちたい人



出る(でる)

社会参加(趣味・ボランティア・就労)

出かけたい人
ボランティアをしたい人
働きたい人



動く(うごく)

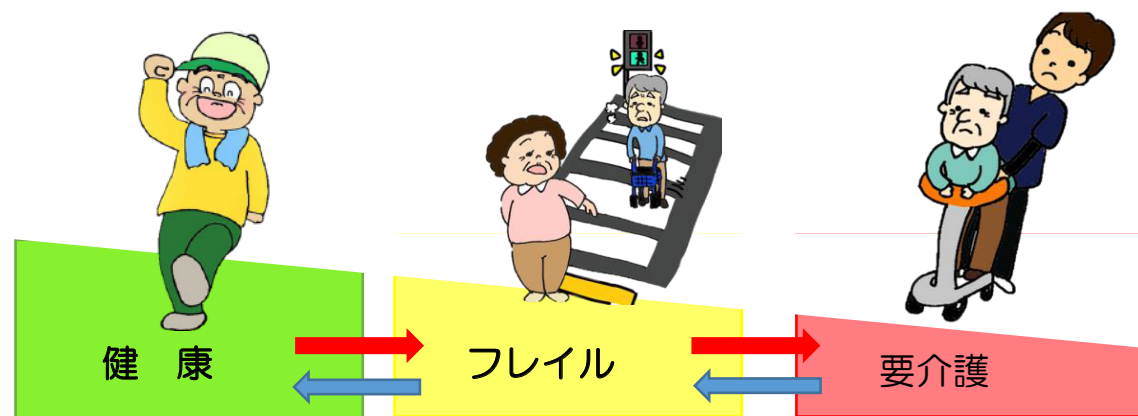
身体活動・健康づくり

健康づくりをしたい人
動ける身体でいたい人



フレイル(虚弱)とは??

フレイルとは加齢により体力や気力が弱り、食べる事にも支障が生じ始めている状態です。まだ身の回りのことはできますがおとろえがみられ、そのまま放置すると介護が必要となる可能性が高いと言われています。しかし適切な介入により再び健康に戻ることも期待できるため、早めの気づきと対策がとても重要と言えます。



次の項目はフレイルにつながるチェックリストです。気になることはありませんか？困っていること、心配ごと、知りたいことなど、まずは各相談先に連絡してみましょう。

あなたの現在の健康状態はいかがですか	☐ よくない	健康状態
毎日の生活に満足していますか	☐ いいえ	心の健康状態
1日3食きちんと食べていますか	☐ いいえ	食習慣
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	☐ はい	口腔機能
お茶や汁物等でむせることがありますか	☐ はい	
6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	☐ はい	体重変化
週に1回以上は外出していますか	☐ いいえ	社会参加
ふだんから家族や友人とのつきあいがありますか	☐ いいえ	
体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか	☐ いいえ	ソーシャルサポート
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	☐ はい	運動・転倒
この1年間に転んだことがありますか	☐ はい	
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	☐ いいえ	
周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	☐ はい	認知機能
今日が何月何日か分からないときがありますか	☐ はい	
あなたはタバコを吸いますか	☐ はい	喫煙

出典：厚生労働省「後期高齢者の質問票」抜粋

合言葉は『くうでるうごく』

『くうでるうごく』とは、フレイル予防・改善の3本柱である「栄養・口腔」「社会参加」「身体活動」を表す言葉です。いつまでも元気でいるためにできること、『くうでるうごく』を実行しましょう。

◎お口の健康

お口の機能も年齢を重ねるとともにおとろえ、食事量が減って低栄養状態になったり、周囲の人とのコミュニケーションがおっくうになり、家に閉じこもりがちになったりします。そのような状況（オーラルフレイル）が続くと、運動能力がおとろえ、要介護状態になるリスクが高まります。

オーラルフレイル セルフチェックリスト

- ☐ お茶や汁物でむせることがある
 - ☐ 食事を食べこぼすことがある
 - ☐ お口がかかわく
 - ☐ 滑舌が悪くなった
 - ☐ 口臭が気になる
 - ☐ 食事に時間がかかる
- ※これらは初期段階の症状です。思い当たる項目が多いほど、オーラルフレイルの可能性が大きくなります。早めにかかりつけの歯科に相談しましょう。

◎バランスのよい食事をするために

食事は1日3食、なるべく毎日同じ時間に食べることを心がけましょう。主食・主菜・副菜をそろえたメニューで、さまざまな栄養素をバランスよくとることで、低栄養を予防しましょう。筋力低下を防ぐために特に意識してとりたい栄養素がたんぱく質です。

◎^{けんえん}健塩

「健康」であるために、毎日の食事のなかで、“へらしておいしい！塩分”“ふやしておいしい！野菜”を意識して体調や病状にあった塩分量となるよう工夫しましょう。

◎社会参加

人と話をしたり、外出したりする機会が減り、社会とのつながりを失った状態を「ソーシャルフレイル」と言います。やがて心身全体の機能低下を招くリスクが高まります。

◎体力を保つために、筋肉量をチェック

運動機能のおとろえや低栄養の中で、特に筋肉量が減ることをサルコペニアといいます。サルコペニアのリスクが高いほど転倒や骨折しやすく、フレイルが進行する確率が高まります。

指輪っかテストで サルコペニアの危険度チェック

両手の親指と人差し指で輪っかをつくる

利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲む

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折などのリスク

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用