

# 脱・介護

… 介護を必要としない心と体を作るために …



## 12期 健康・福祉学部

課題研究に取り組んだメンバー

リーダー	桶谷 重弘	サブリーダー	根岸 路子
	五十嵐 利枝		石川 祐子
	市川 長治		江守 あや子
	大山 正子		小林 よね子
	永見 喜次郎		畑 旦子
	向笠 親雄		山上 美代子
	鷺巣 好美 (学部長)		渡辺 静江

## 目 次

1. まえがき -----
2. 高齢化の現状 -----
3. 健康寿命について -----
4. 望ましい運動と方法について -----
5. 健康寿命につながる食生活 -----
6. 趣味・知識を生かした活動 -----
7. まとめ、おわりに-----

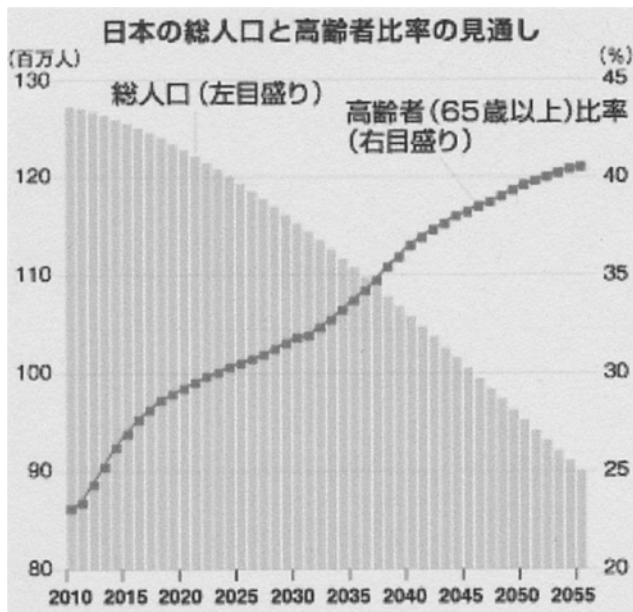
### ★ 参考にした文献・資料

- ① 参考資料&ホームページ（検索ソフト yahoo Google Wikipedia）
  - ・ 都長寿医療センター年次報告
  - ・ 厚生労働省官報&方針企画録
  - ・ 国立社会保障・人口問題研究所
  - ・ 埼玉県高齢化について（健康長寿埼玉プロジェクト）
  - ・ 東松山市高齢化問題・東松山市高齢介護課・東松山市総合福祉エリア
- ② 面談・指導を受ける  
武蔵丘短期大学 健康生活学科 准教授 小河原 佳子先生  
東松山市役所 高齢介護課
- ③ 文 献  
「日本人食事摂取基準 2015 年版」 第一出版  
「100 歳まで元気で若い人の食事」 PHP 研究所  
著者 順天堂大学大学院 加齢制御医学講座 教授 白澤 卓二 氏  
読売 IS マーケティング情報誌
- ④ 日本経済新聞社・読売新聞社

# 1. まえがき

## 1-1 テーマ選定の理由

日本は平均寿命は世界一と云われ、単なる長生きではなく心身共に健康に生きることが求められています。介護などを受けずに自立して生活できる「健康寿命」を延ばすことの重要性について厚生労働省の2014年版の白書で明らかになりました。白書の内容は平均寿命を延ばすより健康寿命を延ばすことで医療、介護費の増加を少しでも減らす対策の重要性を強調しています。



こうした中、私たち「きらめき市民大学」健康・福祉学部の学生一同は、「健康寿命」を延ばし介護を受けることなく自立して生活できる身体を作ろうと、国の政策として打ち出されたことに関し、その対策として考えられる項目を検討してみることにしました。まず高齢者にとって大切なことは効果的な運動、必要な食事の内容と摂り方、そして心の安らぎを得るために知人・友人たちとの対話や行事に積極的に参加すること。しかし

これらの課題は簡単に実践することはなかなか難しい問題であります。

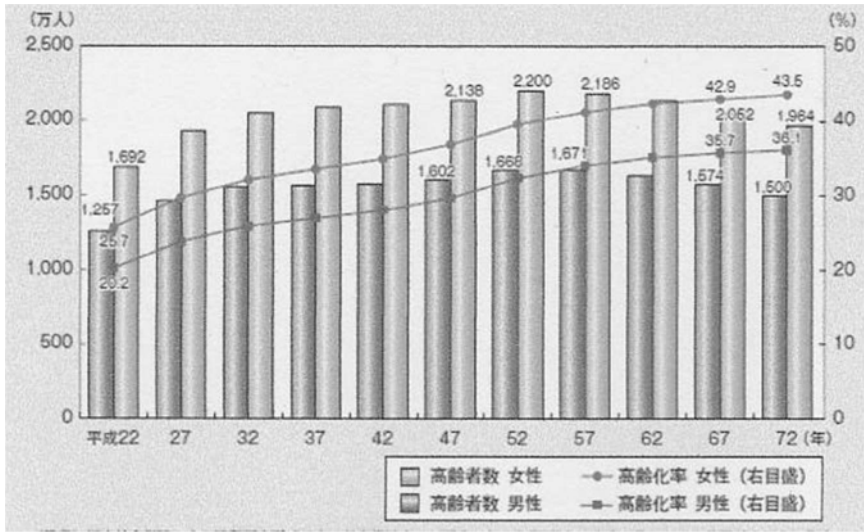
その中で特に大切なことは簡単な運動と、食事等に係る生活習慣病を予防することが高齢社会を健康に生きる一つの方法として課題を設定しました。このことを勉強することで「健康寿命」について理解を深めたいと思います。

## 2. 高齢化の現状

### 2-1. 全国の実況

日本の総人口は、平成25年(2013)10月1日現在、1億2,730万人と、平成23(2011)年から3年連続の減少でした。65歳以上の高齢者人口は、過去最高の3,190万人(前年3,079万人)となり、総人口に占める割合(高齢化率)も25.1%(前年24.1%)と過去最高となりました。65歳以上の高齢者割合を男女別にみると、男性は10人に1人(9.4%)、女性は7人に1人(14.3%)となっており、75歳以上人口の6割以上を女性が占めています。

## 高齢化率および高齢者数の将来推計



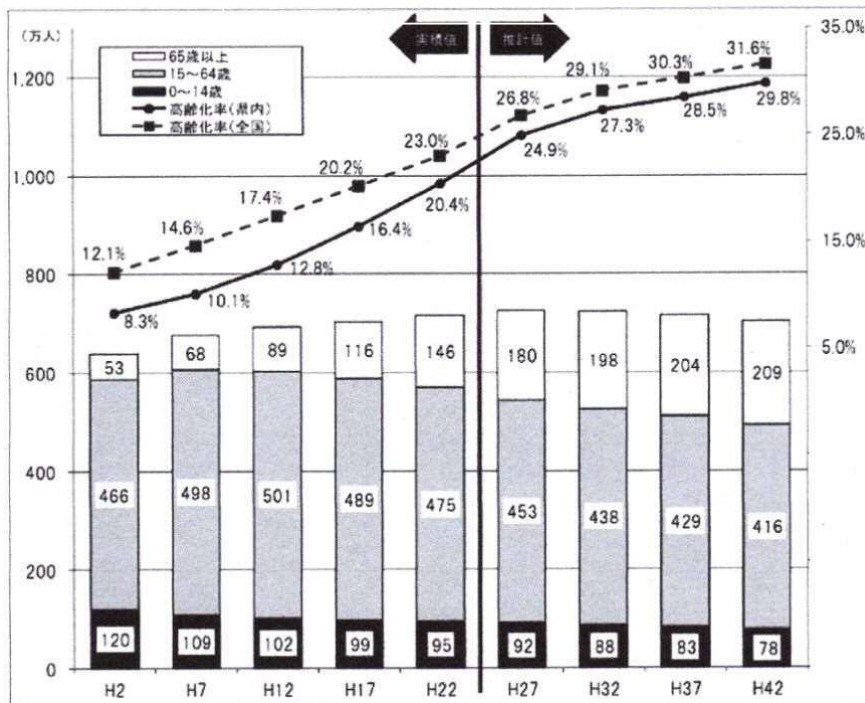
高齢者人口は今後、「団塊の世代」が65歳以上となる平成27(2015)年には3,395万人となり、75歳以上となる平成37(2025)年には3,657万人に達すると見込まれています。その後も高齢者人口は増加を

続け、平成54(2042)年に3,878万人でピークを迎え、その後は減少に転じると推計されています。

### 2-2. 埼玉県と東松山市の傾向

#### 埼玉県の将来人口及び高齢化率の見通し

##### 埼玉県の人口推移



高齢化は急速に進んでおり、総人口に占める65歳以上人口の割合を示す高齢化率は、平成12年からの10年間に全国で最も速いスピードで上昇し、平成22年には20.4%に達しました。高齢化は今後も一層急速

に進展し、平成27年には25%、平成42年には約30%と予想されています。

高齢者の増加に伴い、75歳以上の後期高齢者の人口も増加します。平成32年には高齢者人口の過半数を占め、その後も増加すると見込まれています。

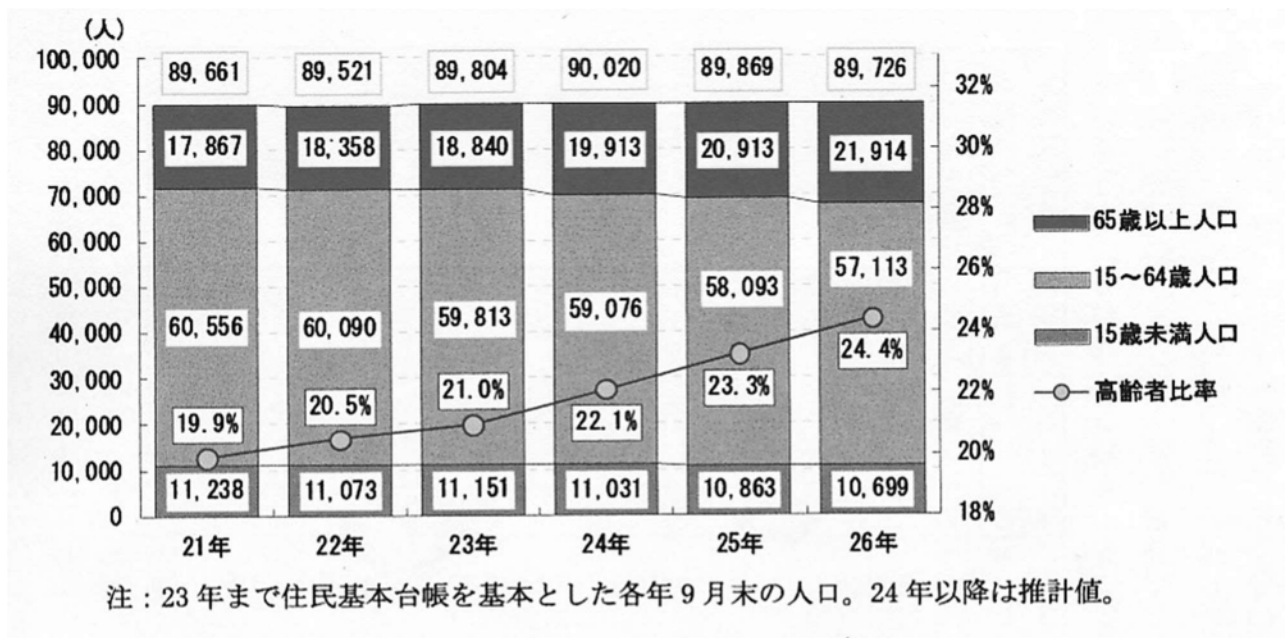
## 東松山市の高齢者状況

東松山市の総人口は減少傾向にある中で、65歳以上の高齢者数と高齢化率は年々増加し、平成23年には高齢者数18,840人、高齢化率は21.0%になりました。

今後の人口推移は、平成26年には総人口は約89,700人、高齢者数は約21,900人、高齢化率は24.4%と予想されています。

注：上記数値は平成23年までの住民基本台帳を基本としたもので、24年以降は推計値です。平成26年9月1日現在の実態は、総人口は89,278人、高齢者数は21,829人と3年前の推計値と殆ど変わりありません。

### 人口推移と高齢者状況



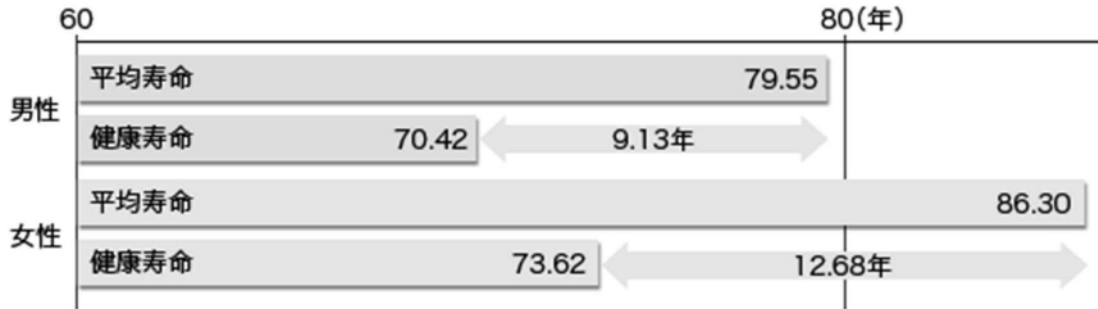
## 3. 健康寿命について

### 3-1. 健康寿命とは

健康寿命とは日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことでWHOが2000年にこの言葉を公表しました。平均寿命から介護（自立した生活ができない）を引いた数が健康寿命になります。厚生労働省は、2010年の統計では日本人の「健康寿命」は男性で70.42歳、女性で73.62歳であると初めて2012年6月に発表した。

厚生労働省は平成26年10月1日、健康上の問題がなく日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」について、2013年（平成25年）は男性が71.19歳、女性が74.21歳だったと発表しました。初めて算出した2010年より男性が0.78歳、女性は0.59歳延びたこととなります。

## 平均寿命と健康寿命の差：平成 22 年



注：平均寿命は厚生労働省「平成 22 年完全生命表」

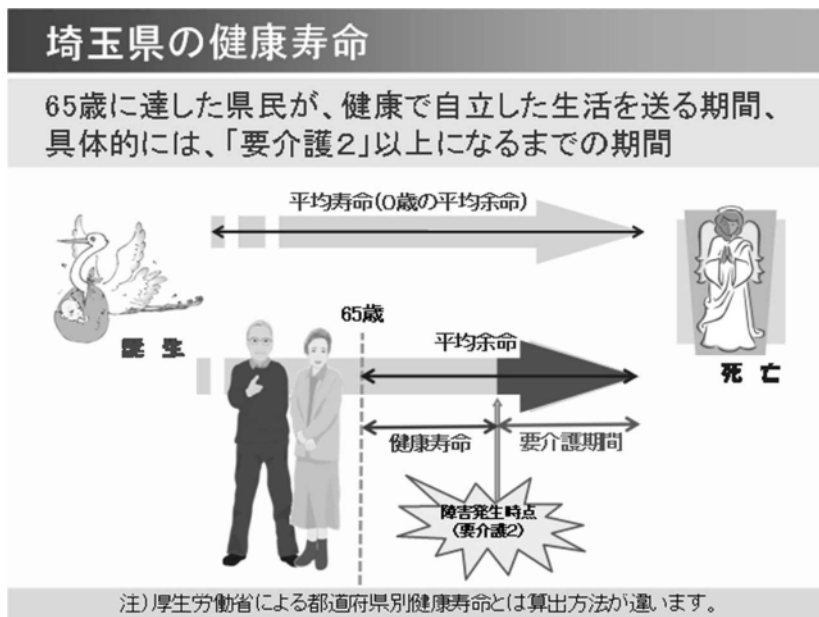
健康寿命は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」<厚生労働省「健康日本 21(第 2 次)の推進に関する参考資料」(平成 24 年 7 月)>

埼玉県では、県政の基本計画である「埼玉県 5 カ年計画」の中で、生涯を通じた健康の確保の施策指標として、健康寿命の延伸を掲げています。

「健康寿命」の算出方法はその定義（対象年次、対象年齢、対象集団を明確にすることが基本）により異なります。「健康寿命」には、健康をどうとらえるかによって、いろいろな考え方がありますが、埼玉県では介護保険制度の要介護 2 以上に認定された時点を障害発生時点と考慮して、それまでの期間を健康寿命としています。東松山市の「健康寿命」に関する考え方は、埼玉県の定義を踏襲しています。

埼玉県の平成 24 年健康寿命は、男 16.84 年、女 19.76 年で、平成 19 年から平成 23 年まで続いてきた延伸が止まり、ほぼ横ばいです。

「埼玉県 5 カ年計画（平成 24 年度～28 年度）」における健康寿命の目標値は、男 17.3 年、女 20.0 年です。



## 東松山市の健康寿命の推移

	平成 19 年	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年
男	15.96	16.01	16.32	16.73	16.95
女	18.97	19.11	19.31	19.59	19.70

平成 19 年からの 5 年間で男女とも約 1 年の延伸が認められ、県の 5 カ年計画の目標値の達成が課題となります。

今後、平均寿命の延伸とともに、健康な期間だけでなく、不健康な期間も延びることが予想されます。したがって市民の健康づくりの一層の推進を図り、平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばす（不健康になる時点を遅らせる）ことが重要になると思います。

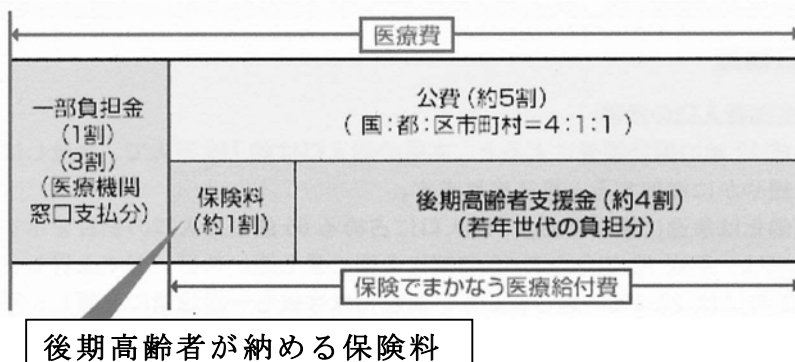
### 3-2. 介護・医療費について

国民一人当たりの医療費は高齢になるほど増える傾向にあります。厚労省によると 64 歳以下の年間医療費は 17 万円余。これが 75 歳以上になると 89 万円余りに膨れ上がります。

<b>75 歳以上</b>	<b>89 万 2000 円</b>
<b>65～74 歳</b>	<b>54 万 7000 円</b>
<b>64 歳以下</b>	<b>17 万 7000 円</b>

(H26 年 10 月 読売新聞より)

さらに「団塊の世代」の高齢化が進み、当面は後期高齢者の医療費の増大に歯止めがかからない、この



後期高齢者医療制度の財源の 4 割は、国民健康保険（国保）、協会けんぽ（全国健康保険協会）、健康保険（健保）組合などが、支援金という形で支えている。この支援金が現役世代の重荷となっています。

上の図を使ってわかりやすく説明しますと、医療費から窓口で支払う患者負担額（所得により 1 割または 3 割）を引いた額の約 1 割を後期高齢者の保険料で賄います。なお、残りの 9 割のうち、5 割は公費（国：都：区市町村＝4：1：1）、4 割はその他医療保険制度（若年世代の方）からの支援金で賄います。

### 3-3. 健康長寿都市・東松山

国の方針となっている健康寿命を延ばす取り組みが、企業や大学、自治体で広がっています。東松山市も「健康長寿埼玉プロジェクト」事業に参加し、東松山市民を対象者とし「毎日1万歩運動」と「プラス1000歩運動」が実施され推進中です。

東松山市は「健康長寿埼玉プロジェクト」のモデル都市として、平成24年から26年度の3年間、市民、大学、事業者と行政が一体となって、市民の皆さんの健康づくり・生きがいくりにつながる事業を実施し、効果の検証をしていきます。

この事業は今年で3年目を迎え、市として健康長寿都市の実現に向けた事業を、より充実させた上で、多くの方々の事業への参加が期待されています。  
(東松山市のホームページより)

#### 東松山市 平成26年度事業進捗状況

事業名	毎日1万歩運動・プラス1000歩運動
事業内容	・健康、栄養に関する講習会の実施 ・一定期間歩数測定 ・参加者 150人 (1万歩) 5,000人+新規(1000歩)
効果測定	・歩数、血液検査、体力測定(1万歩) ・BMI、血圧、体脂肪率(1000歩) ・アンケート・医療費

埼玉県が推進している「健康長寿プロジェクト」の一環として、東松山市は中高年を主な対象として「毎日1万歩運動」に取り組んでいます。東松山市が歩数計を貸与し、参加者には歩数を記録してもらいます。

2013年度(平成25年)の参加者60人について分析したところ、平均年齢は67.4歳で、1人あたりの年間医療費は同じ年代に比べて57,918円少なかったと、読売新聞(平成26年7月)の記事にありました。

政府は「健康・医療戦略」で、自立して日常生活を送れる「健康寿命」を、2020年までに1年以上延ばす目標を掲げています。医療や介護が必要な人を減らすことになり、社会保障費の抑制につなげたい考えです。



## 4. 望ましい運動と方法について

### 4-1. 歩行（散歩、ハイキング、イベントウォーク等）の勧め

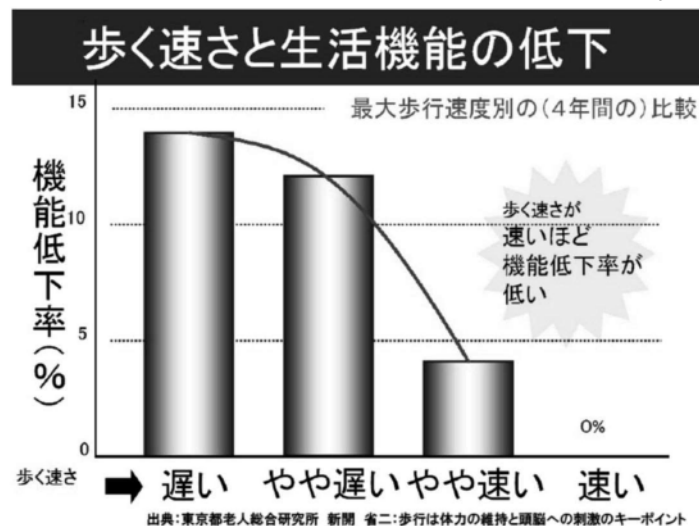
高齢者の運動として推奨されるものであるが（図-1）の様に心がけて実行すれば身体機能との相関をその‘速さ’で比較しても（図-2）の様に実証されています。尚このことは普段の歩行におけるわずかな意識付けで行える事になります。



★自立高齢者を対象としての歩行速度目安  
 遅い = ~25m/分  
 やや遅い = 30~46m/分  
 やや速い = 3.0~4.3km/時  
 速い = 4.5km/時~  
 （都立高齢者長寿医療研究センター）

（図-1）

我々の歩行速度は（図-1）、（図-2）のことから歩く時には“やや速く”を意識して間歇（かんけつ）歩行でも可であるから、毎日少しの時間でも、歩行を実行する事から始めるのが大切です。



★少しの間の歩行  
 散歩、買い物歩き  
 ハイキング、登山etc

★機能低下率  
 一般歩行スタイル~  
 すり足状態歩行の  
 実見判定

（図-2）

※課題研究の結果として一般生活時間帯では、“やや速い”を意識して休息のタイミングに“やや遅い”を取り込んで歩き続ける様にし、またスポーツ歩行の機会には“速い”と“やや速い”との間歇（かんけつ）歩行を心がけ十分な休息も取りながら歩き続けるようにしましょう。

## 4-2. ハッピー体操の効用

平成 14 年に市内在住の高齢者に介護予防に関する調査をした結果、多くの方が介護予防が必要であるとの回答でした。健康であるポイントが「閉じこもらない」「身体を動かしている」との答えが出ました。

平成 16 年の夏、埼玉県立大学の協力を得て、ハッピー体操がスタートしました。

### ①. 体育館・サロン等の各施設の内容

開催場所及び回数

\*各地区体育館・市民活動センター 20 箇所

毎月各箇所 2 回程度実施

\*サロン 自治会館・老人憩いの家 81 箇所

毎月 1~2 回程度実施

\*その他体育祭やスリーデーマーチ等のイベントにも参加し実演



体育館でのハッピー体操

筋肉・関節等の柔軟性の低下 ↔ ストレッチ  
筋肉の委縮・筋力低下 ↔ 筋力トレーニング  
筋持久力の低下 ↔ 有酸素運動  
平衡性の低下 ↔ ダンベル体操・スクワット



- ★ 一人での健康づくりは長続きしない。
- ★ 仲間がいると長続きする。
- ★ 同じような環境、年代のグループ。
- ★ 外出の機会が増やせる。

### 体育館プログラム

\* 体育館プログラムは全ての会場（大きな会場）が統一内容で行う。

前半 60 分 後半 30 分の二部構成で実施されている。

- ☆ ウォーミングアップ
- ☆ ストレッチ
- ☆ レクリエーション
- ☆ ダンベル体操
- ☆ タオルストレッチ
- ☆ 筋力トレーニング、等

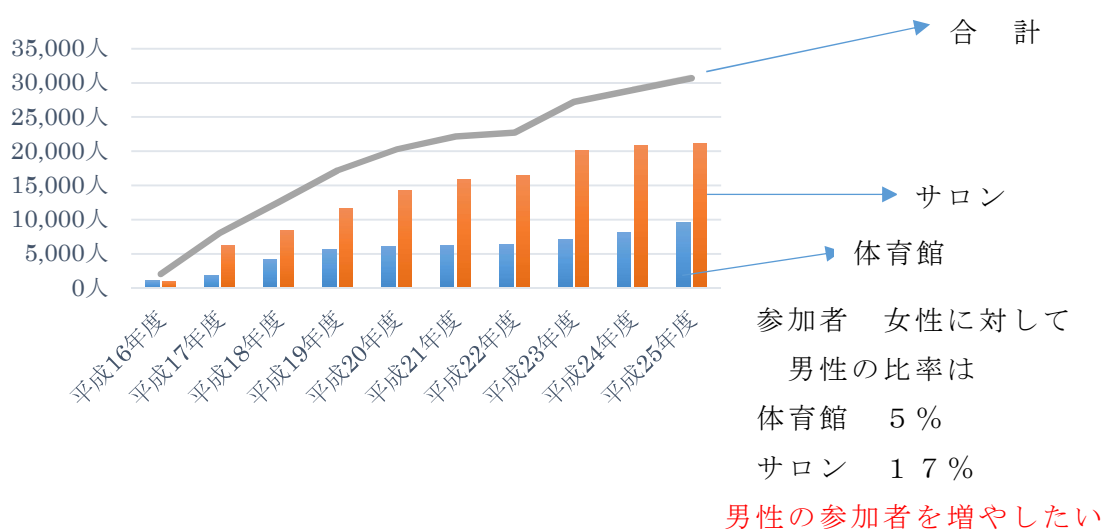
## サロンプログラム

\*サロンプログラム（地域のふれあいサロン・老人会）ではそれぞれ独自のプログラムで行う。20～30 人で行い座位で行える。体育館に行けない人が主で馴染みの曲に合わせて体操を 60 分位。

- ☆ ストレッチ
- ☆ レクリエーション
- ☆ 歯っぴーカムカム体操、等

## ②. 各施設の参加者の推移

### ハッピー体操参加者数（延べ）



### ハッピー体操レクリエーション

毎日、脳の運動習慣をつける事で、脳の機能低下を防ぐ事が出来ます。  
ハッピー体操のレクリエーションでは積極的に手指遊びを取り入れています。



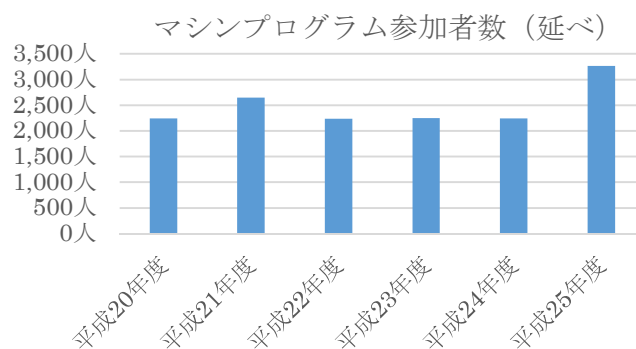
- ◇ 慣れて簡単に出来るようになったら、効果が減りますので、新しい手遊びに挑戦しましょう。
- ◇ 手指に意識を集中させて、どの順番に動かすのかな？と考えるのがポイントです。
- ◇ 出来ても出来なくても、皆で大笑いするのもハッピー体操の効果です。

物忘れが多くなる・言いたい言葉がなかなか出ないなどの症状が、手指を動かす事で脳の活性化に繋がり症状が改善される可能性が有ります。

### マシンプログラム（筋力トレーニング）

- \*マシンは市民福祉センターときらめき市民大学、健康増進センターに有ります。
- \*サポーターからマシンの使い方の研修を受ける
- \*無理せず長く続ける・正しく行くと効果が有ります
- \*使わない筋肉を再活性化する。

### マシンプログラム参加者数（延べ）



- \*何歳になっても身体は鍛えられる。逞しく豊かに。
- \*動ける身体・楽しい会話・豊かな仲間づくり
- \*自分の身体は自分で守ろう。
- \*医療・介護の“これから”を継続して有意義なものとするためには参加勧誘・支援が必要。
- \*口腔機能向上の体操や認知症予防の脳力トレーニングもプログラムに入っています。
- \*有酸素運動 脂肪を燃焼させ筋力や心肺機能を向上させ、全身の細胞に新鮮な酸素を供給し細胞を活性化させます

皆さんハッピー体操に参加しましょう！



## 5. 健康長寿につながる食生活

### 5-1. 健康維持のための食事

健康を維持するための高齢者の食事について調べました。

食生活が変われば健康寿命が延びると言われています。生活習慣病が増えてきている背景には、食生活の欧米化や飽食があります。健康づくりの八割は「食」で決まると言っても過言ではありません。健康寿命を更に延ばすには食生活の改善が一番の近道です。現在の健康状態を維持・向上させるためにもう一度食生活を見直しましょう。



武蔵丘短期大学の小河原先生の指導を受け、一日分の献立を細かく分析しました。

BMI（手軽にわかる肥満度の目安）

50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

BMI（体重指数）

=体重（kg）÷身長<sup>2</sup>（m）

推定エネルギー必要量（2015年版食事摂取基準エネルギー・栄養素摂取量抜粋）

性別	男性			女性		
	低い	普通	高い	低い	普通	高い
50～69歳	2100	2450	2800	1650	1900	2200
70歳以上	1850	2200	2500	1500	1750	2000



- \*低い デスクワークの人・運動量の少ない人
- \*普通 立ち仕事が多い人・営業で歩き回る人
- \*高い 力仕事が多い人

栄養素はエネルギー・たんぱく質・脂質・食物繊維・ビタミンA・ビタミンD・ビタミンE・ビタミンK・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC・ナトリウム・カリウム・リン・鉄・レチノール・コレステロール・食塩の18種類です。

Aさんのある日の献立

朝食：納豆・ほうれん草のお浸し・サバの味噌煮・白米・味噌汁

\*納豆（納豆、減塩醤油）

\*ほうれん草のお浸し（ほうれん草、鰹節、減塩醤油）

\*サバの味噌煮（サバ、生姜、砂糖、塩、味噌、出汁）

\*味噌汁（キャベツ、味噌、出汁）

昼食：豆腐サラダ・ヨーグルト・牛乳・おにぎり

\*豆腐サラダ（絹ごし豆腐、キュウリ、トマト、大葉、白ネギ、生姜  
レタス、ミョウガ、ポン酢）

\*ヨーグルト（プレーン）

\*おにぎり（焼き海苔）

夕食：豚冷しゃぶ：酢の物・切り干し大根の和え物・白米

\*豚冷しゃぶ（豚ロース、キュウリ、キャベツ、トマト、玉ねぎ、生姜、  
ゴマ醤油ドレッシング）

\*酢の物（ワカメ、キュウリ、穀物酢、砂糖、減塩醤油）

\*切り干し大根の和え物（切り干し大根、人参、さやえんどう、竹輪  
干しシイタケ、砂糖、出汁）

## B さんのある日の献立

朝食：ミックスサンド・卵ココット風・シーフードサラダ・果物

\*サンドウィッチ（食パン・マーガリン・辛子・ゆで卵・サラダ菜・ロ  
ースハム・キュウリ・トマト・スライスチーズ・マヨネーズ・パセリ）

\*卵ココット風（卵・ほうれん草・ホンシメジ・バター）

シーフードサラダ（芝エビ・イカ・真蛸・カニ風味蒲鉾・キャベツ・  
人参・マヨネーズ）

\*果物（キウイフルーツ）

昼食：手まり寿司・フライドチキン・アサリ小松菜辛し和え・煮物・コー  
ヒーゼリー

\*手まり寿司（白米・キハダマグロ・イカ・ブラックタイガー・キュウ  
リ・焼き海苔・生姜甘酢漬け・穀物酢・食塩・砂糖）

\*フライドチキン（鶏むね肉・じゃがいも・ミックスベジタブル・小麦  
粉・サラダ油・食塩）

\*あさり小松菜辛し和え（あさり・小松菜・醤油・辛子・みりん）

\*煮物（芝エビ・筍・里芋・きぬさや・砂糖・醤油・みりん・出汁）

\*コーヒーゼリー

夕食：白米・鶏肉豆腐煮・高野豆腐含め煮・イカ納豆和え・潮汁

\*鶏肉豆腐煮（鶏モモ肉・焼き豆腐・ホンシメジ・醤油・砂糖・みりん  
出汁・清酒）

\*高野豆腐含め煮（高野豆腐・さやえんどう・砂糖・食塩・醤油・出汁・  
清酒）

\*イカ納豆和え（スルメイカ・納豆・キュウリ・刻みのり・醤油）

\*潮汁（あさり・糸三つ葉・食塩・醤油・清酒・出汁）

	摂取エネルギー量	推定エネルギー 必要量
A さん	1275kcal	1900kcal
B さん	2243kcal	1850kcal

A さん・B さんへのアドバイスを小河原先生から以下頂きました。

A さん：身体活動量 普通 64 歳 女性

摂取エネルギー量が食事摂取基準の値を満たしていないため、エネルギーの不足が考えられます。BMI が適正範囲（20～24.9）であっても、摂取エネルギー量を増やすことが望ましいです。摂取エネルギー量を増やして体重増加が著しい場合、生活運動量や運動量を増やし、体重コントロールをすることが望ましいです。

摂取エネルギーを増やす際に、1 回の食事量が増やせないのであれば、朝食と昼食、昼食と夕食の間に各 300kcal の間食を摂るとよい。間食の時には、エネルギー源となるごはんやパン、芋類、1 日 200g 程度の摂取が望ましいといわれる果物（例えば、秋なら柿：β-カロテンが多くふくまれる）、種実類：ビタミン E を多く含む例えばアーモンド（10 粒程度）などを摂ってもよい。種実類は油脂が多いため、血中コレステロール値が高い場合は避ける。

不足している栄養素はビタミン A、ビタミン E、コレステロールです。その他の栄養素は食事摂取基準を満たしています。昼食に主菜がないため、卵料理（例えば、卵焼きや目玉焼きなど）を加えるとビタミン A、ビタミン E の摂取量が増えます。

1 週間や 1 ヶ月の食事摂取の平均値が食事摂取基準を満たされていれば問題ないが、欠乏しやすい栄養素は気をつけて摂ってほしいです。油脂類も植物性油にはビタミン E を含むものもあり（例えば、米油、紅花油など）避けなければいけないが、全く摂取しないことも問題があるため、調理方法（揚げる・炒める・焼く・蒸すなど）が偏らないようにする。

B さん：身体活動量 低い 78 歳 男性

摂取エネルギー量が多いようですが、BMI（21.5～24.9）の範囲内で、体重増加が観られないのであれば、摂取量に問題はないと考えられます。

栄養摂取量は問題ないようですが、食塩摂取量が多いようです。味付けには食塩、醤油、味噌だけでなく、酢や香辛料、柑橘類などを使った味付けや、素材や出汁を上手に使って減塩を心がけるとさらによいでしょう。ナトリウム摂取が多い場合、カリウムをたくさん摂ると、体内からナトリウムを排出

してくれるので、カリウムの摂取が多いのはよいでしょう。また、リンはカルシウム吸収に影響を及ぼすため、カルシウム摂取量：リン摂取量の割合が1：1～1：2になるようにしましょう。リン加工食品など食品添加物として多く使われているので、リンの摂取量が多い場合はカルシウムの摂取量も多く摂取するように気をつけましょう。

私たち高齢者向けの食事について特に気が付いた3点を以下に述べます。高齢になると買い物や調理が負担となるため、食事を適当にすませてしまう事が増えてきます。また1日の運動量も少なくなるため、食欲不振になりやすく、「低栄養」になりがちです。低栄養は筋力や体力の衰えにつながるので、普段から規則正しく、バランスの良い食事を心がける必要があります。

特に気をつけなければならないのは次の3点です。

\* 1. なるべく多くの種類の食品をとる

食事の際には、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養が片寄らないように1日30品目を目安にしましょう。

\* 2. 積極的にタンパク質をとる

タンパク質は、骨や筋肉を作る基となるもので、高齢者も若者と同じように摂取する必要があります。毎日主菜として、魚・肉・卵・大豆等を食べるようにしましょう。

\* 3. 食事は1日3回、規則正しい時間に

毎日、規則正しい時間に食事をとることで、生活や身体のリズムが整えられます。しかし、食べたくないときに無理に食べようとするストレスの原因になるので、食欲がない時にはおやつを利用したり、少しずつ何回かに分けて食べるなどの工夫をしましょう。

## 5-2. 健康に良い食材

脳と身体に効く、栄養素がたっぷりの3つの食品

★ 発酵食品 麴・糀、赤みそ、白みそ、納豆

黒酢、カツオ節キムチ、マッコリ

発酵食品活用レシピ

鮭の味噌漬け焼き

春菊の納豆和え

みょうがのおかか和え

納豆とシラス干しのもみのり和え

切り干し大根のキムチ和え

キムチモズク

カツオ節



オクラ





★ ネバネバヌルヌル食品

海藻・オクラ・長芋・モロヘイヤ  
ネバネバヌルヌル食品活用レシピ

コンブと豚肉の炒め煮  
ワカメの梅おろし和え  
メカブイクラ

オクラとモロヘイヤ、メカブのしば漬け風味  
オクラの煮びたし



モロヘイヤ

★ 雑穀類

玄米・ごま・五穀米  
雑穀類活用レシピ

玄米スープ  
五穀米焼きおにぎり  
リンゴの白ごま和え  
ぬか漬けのごま和え



五穀米のおにぎり

※ 病気にならない、年をとらないための3つの食のルール

朝食をきちんと食べる → インスリンを大切にする  
カロリーを摂り過ぎない → カロリーコントロール  
体のサビつきを防ぐ → 活性酸素の除去

※ 活性酸素から身体を守るファイトケミカル含有食品

(ファイトケミカルとは植物中に存在する天然の化学物質で抗酸  
免疫力のアップがはかれる)

ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・りんご・ザクロ・トマト  
貝割れ大根・グレープフルーツ・バナナ・青魚・鮭・豚ヒレ肉  
鶏ムネ肉・羊肉・牛ヒレ肉・しょうが・唐辛子・ウコン・  
アーモンド・ローズマリー・赤ワイン・オリーブオイル・緑茶

5-3. レシピを考える

「1日3食」のかしこい取り方の例

朝食 一番重要な朝食に一工夫・より多種類の栄養素をとろう。



鮭の照り焼き



貝割れ納豆



ぬか漬け



発芽玄米



具沢山味噌汁

昼食 より多種類の栄養素をとろう



あさりの煮麺



もやしと油揚げの炒め煮



リンゴ（果物）

夕食 夕食は遅くても9時までにとる。朝・昼より軽めがコツ



豚ヒレ肉ソテー



レンコンきんぴら



カブとベーコンのスープ



牛乳かヨーグルト

#### 7色の常備菜

黄色（かぼちゃ・パプリカ・レモン・オレンジ・バナナ・パパイヤ）

赤色（パプリカ・人参・トマト・リンゴ・赤唐辛子）

茶色（ゴボウ・椎茸・豚肉）

黒色（コンニャク・黒豆・ひじき・干しぶどう・黒ごま）

紫色（ナス・サツマイモ・小豆・紫玉ねぎ）

白色（カリフラワー・玉ねぎ・カブ・長葱・ほたての貝柱）

緑色（ブロッコリー・キャベツ・ズッキーニ・オクラ・ピーマン）



#### 5-4. 口腔機能管理による健康維持

人間の楽しみに美味しく食事を摂る事が有ります。そのために健康な歯を守るための方法を考えました。出来るだけ長く自分の歯で（8020運動）噛んで食事を楽しみましょう。口腔は体の入口であると同時に脳に一番近い場所なので、口への刺激が瞬時に脳に伝わります。よく噛むと脳が活性化され、アルツハイマー病の予防にもなります。口に自信が持てると食事も進み、人とのコミュニケーションにも積極的になります。

##### 口腔機能の維持管理

- ◇ 全身疾患の予防
- ◇ 誤嚥性肺炎の予防
- ◇ 胃瘻（いろいろ）にならないために
- ◇ 口臭予防（社会性の維持）
- ◇ 食物残・歯垢・舌苔（ぜったい）等の除去で爽快感を得る

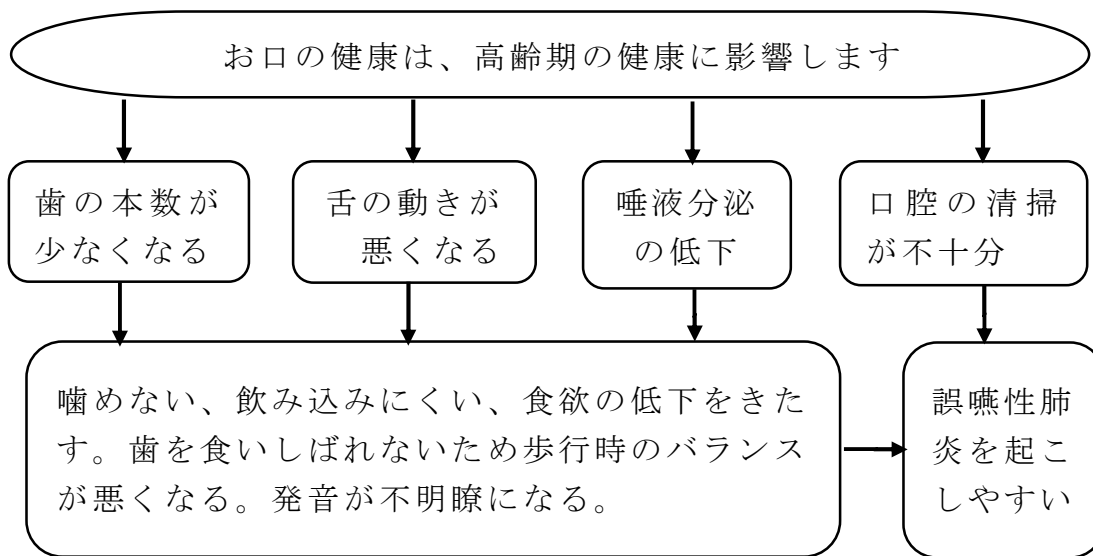
## ①. 歯

(一口につき 30 回以上噛む)

認知症の

疑いが全くない人	平均 14.9 本
疑いが軽度の人	平均 13.2 本
疑われる人	平均 9.4 本

- 歯磨き（歯間ブラシ・口中用スポンジ・ガーゼ・綿棒等の利用も）
- 丁寧に・良くゆすぎうがいをしっかり・歯茎のマッサージも
- 朝の歯磨きは寝ている間に増えた細菌を減らすため
- 年に一回は歯科検診を（予防歯科）
- 一日一回で良いので、5 分以上の歯磨きを



## ②. 義歯（入れ歯）の手入れ

義歯（入れ歯）は人工の歯なので、虫歯にはなりません。汚れたままにすると口臭の原因になります。

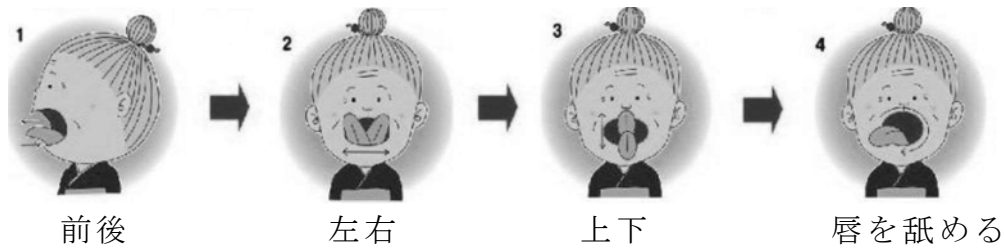
- 一日に一度は必ず手入れを
- 3 日に一度は洗浄剤につける
- 就寝中は水の中に入れて保管する



## ③. 舌

食べ物を唾液と混ぜ合わせる働きをし、健康のバロメーター。本来は綺麗なピンク色だが、栄養が欠乏すると色が変わり、ひどくなると舌に発疹が出来たり痺れが出る。歯磨きの時に舌の掃除もお忘れなく。

a. 舌の動きを良くする運動

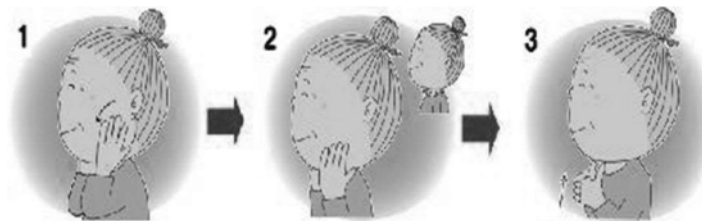


④. 唾液

唾液には脳や体の老化を防ぐ物質が含まれていて、唾液量が低下するとドライマウスになり、食べ物が限定されたり口臭がきつくなったり、老化が進みます。唾液は単なる水分ではなく、人体の健康を維持する上で重要な役割を持っています。唾液力を高めるには咀嚼の回数を増やしましょう。唾液は耳下腺・舌下腺・顎下腺・小唾液腺などから分泌されます。

a. 唾液腺のマッサージ（食前が効果的）

- 1) 上の奥歯あたりを後ろから前に回す
- 2) 耳の下から顎の先の部分を親指で上に押し上げる
- 3) 親指で顎の真下から舌をつきあげるようにゆっくり押し上げる



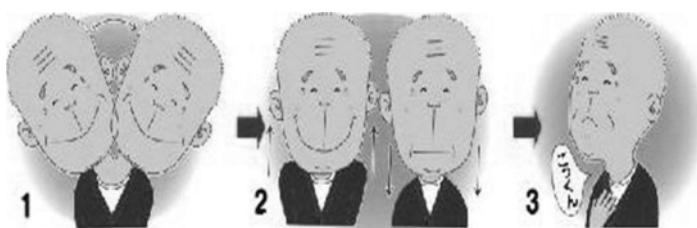
⑤. 口の健康体操（口の機能の維持・向上に役立つ体操）

a. 表情を豊かにする体操

- 1) 目をしっかり閉じて、唇を横にひきほほを上げる
- 2) 目をパッチリ開けて、口を思いっきりあける
- 3) 口をしっかりと閉じて、左右交互に顔を膨らませる

b. 食べ物を飲み込みやすくする運動

- 1) 頭を大きく左右に傾け首を伸ばす
- 2) 両肩を上げたり下げたりする
- 3) 呼吸を整え、唾液をゴックンと飲む



## ⑥. 口腔リハビリ

口腔リハビリテーションは、病気、障害、老化などで動きが低下した口の機能の回復や、低下を防ぐために行います。

上手に物を噛むためには、舌や頬の動きが大切です。これらの動きが悪いと、歯が有っても上手く噛めず飲み込みがスムーズに出来ません。

a. 口の中にスプーンを入れ頬の内側から外側に軽く押し頬の筋肉で押し上げる

b. 首を前後左右に倒してストレッチをし、緊張をやわらげると、舌や喉の動きがなめらかになります。



「パ・パ・パ・パ」

「タ・タ・タ・タ」

「カ・カ・カ・カ」

「ラ・ラ・ラ・ラ」

大きく口をあけて大きな声で行いましょう。

## 6. 趣味・知識を生かした活動

### 6-1. 共通の趣味で仲間づくり

高齢者の‘脱・介護’を可能ならしめる環境は、自身の健康への継続的配慮と、周囲の日常生活での諸般に渉る高齢者コミュニティーの輪の完成度が大切です。



1. 家族・隣人による見守り  
(必要タイミング)
2. 自治体による軽運動・サロン活動への誘い
3. かかりつけ医による診察  
(相談・検診の場)
4. ボランティアの参画  
(自身も活動参画)

## 6-2. 地域（コミュニティ）のネットワーク

- 区民一人ひとりの目線から見た地域包括ケアシステムを図解しました。
- 住み慣れた自宅での生活を、「健康維持と生きがい」、「支え合いのコミュニティ」、「適切な医療・介護サービス」が支えています。



地域包括ケア「あおばモデル」は、在宅医療・介護連携の仕組み作りだけではなく、中長期的には、「支え合いの地域コミュニティ」や「高齢期の生きがいづくり」まで、広く地域社会全体を射程に据えたプロジェクトとして推進されていきます。

“脱・介護”のテーマ展開の中で国、県、市町村に於ける事例資料を集約・考察して行くとなれば、それぞれが高齢者コミュニティとしては左図の様な構想実現を描きながら進捗されつつあると考えられます。

すでに、国内ではいくつかの市でインフラも含めて実現済みの所もある様です。（例として 横浜市青葉区、柏市 町田市等）

## 7. まとめ

埼玉県に於ける“脱・介護”につながるテーマに近い考え方のルーツを（図-1，-2）で示しましたのでたどってみてください。

### 健康って、どういうことでしょうか？

「健康とは、  
何事に対しても前向きな  
姿勢で取り組めるような、  
精神および肉体、社会的  
にも適応している状態をいう。  
単に病気でないとか、虚弱  
でないということではな  
い。」

WHO（世界保健機関）



（図-1）

健康は高齢者にとって、人としての世界共通の理念であり、医療・介護の基本的職務の規範となるものであります。

”脱・介護”の貴重要件でもあります。

### 健康長寿埼玉プロジェクト

在宅医療・介護あんしん2012

《県民の生活習慣改善》

健康長寿サポーター養成

《県民の健康意識を高めるための普及啓発》

コバトン健康メニューの普及

図-2)

“脱・介護”と難しいテーマに挑戦したが、県や市の考え方に合致したもので、タイミングが良かったと思います。

東松山市（2012年から実施）

プロジェクト参画市

（坂戸、朝霞市県内3市）

## おわりに

今、世間では高齢者の特に、後期高齢者の医療費の増加が問題視されています。私たちは、まだ介護のお世話にならずにいますので、この期間を少しでも長く維持（健康寿命）したいと「脱・介護」を色々な方面から考えてみました。

話し合っている時に、切ない思い・暗い気持ちになったりもしましたが皆の冗談で笑い合い、これを乗り越え「脱・介護」のテーマでまとめる事が出来ました。

これからは自分たちのまとめた内容に沿って日々の努力に努めたいと思います。

これをまとめるにあたり、武蔵丘短期大学 小河原先生、ならびに東松山市役所高齢介護課 職員の方から直接指導いただきました。ここに改めてお礼申し上げます

以 上