

体力測定の参考基準

基準値に近づけるよう、無理のないよう
少しずつトレーニングしましょう

【5m通常歩行速度】

男性 **4.4秒**未満 女性 **5.0秒**未満

【Timed Up & Go(TUG)】

9秒未満

【開眼片足立ち】

男性 **20秒**以上 女性 **10秒**以上

【5回椅子立ち座り】

10秒未満

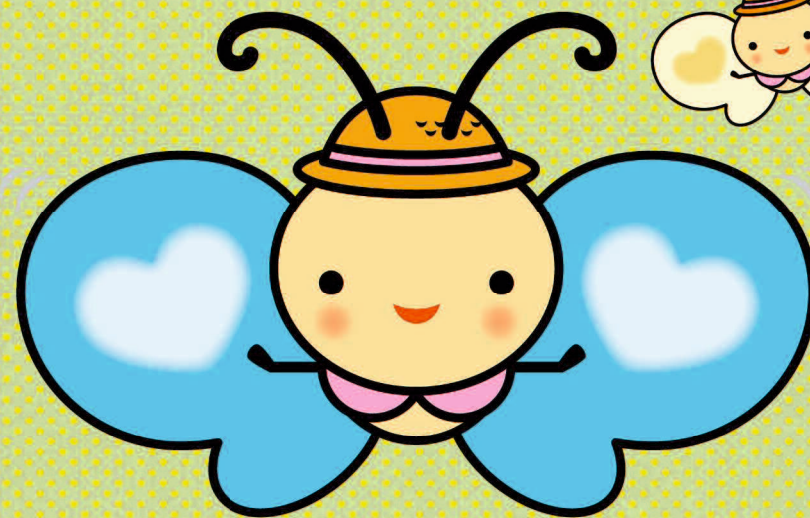
【握力】

男性 **29kg**以上 女性 **19kg**以上

健康管理に
役立つ!

Check

いきいき チェック



介護予防センター
キャラクター



かよるん

心身の状態をチェックしてみましょう

暮らし

運動

栄養

口腔

もの忘れ

外出

心の健康

下記の設問に対し、当てはまる場合には
チェック欄にを入れましょう!

設問

	月 日	月 日
1. バスや電車で、一人で外出している		
2. 自分で日用品の買い物をしている		
3. 自分で預貯金の出し入れをしている		
4. 友人の家を訪ねることがある		
5. 家族や友人の相談にのっている		

[上記の設問に対する留意事項]

1.1人で車を運転して外出する場合も含まれます。2.電話での注文のみで済ませている場合はは入りません。3.家族が預貯金を出し入れしている場合はは入りません。4.家族や親戚の家への訪問は除きます。5.面談せずに電話のみで相談に応じている場合も含まれます。

結果は
いかがでしたか?

上記の設問でが少なかった方

日々の暮らしを見直してみませんか?
右のページのアドバイスを参考に、
ご自身の暮らしを振り返ってみましょう!

いきいき生活の秘訣!

IKI IKI CHECK!

日常生活のちょっとした 心構えや動作が 健康維持のポイント!

高齢になると運動機能が低下することがあります。
そのため、日常生活の色々なことが億劫になりがちです。
今出来ていることを継続することは、
身体機能の維持のみならず、認知機能の低下も防ぎます。

日常生活に気を配り、
自分の身の回り(家事・買物など)のことや外出、
他者との交流を積極的に行いましょう!

家の外で何か役割をもつということも、
活動や考える機会が増え、身体・認知機能の維持や
他者との交流につながり有効です。

例えば...

自治会(町内会)、サークル、サロン、老人クラブ、
介護予防教室などに参加し、行事の準備や片づけなどの
簡単なお手伝いから始めてみてはいかがでしょうか?
ちょっとしたお手伝いが、
お住まいの地域への貢献にもつながります!

運動

下記の設問に対し、当てはまる場合には
チェック欄にを入れましょう!

設問

	月 日	月 日
1. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っている		
2. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立てる		
3. 15分位続けて歩ける		
4. この1年間に転んだことがない		
5. 転倒に対する不安はない		

[上記の設問に対する留意事項]

1. 習慣的に手すりなどを使っている場合はは入りません。4. 屋内、屋外などの場所は問いません。5. ご本人の主観に基づき解答してください。

結果は
いかがでしたか?

上記の設問でが2個以下の方

移動や日常動作に使う筋力や
バランス感覚が落ちているかもしれません。
右のページを参考に、運動に取り組みましょう!

いきいき生活の秘訣!

意識的に 体を動かしましょう!

何歳になっても、筋力は取り戻すことができます。
いつまでも筋力を維持するために運動習慣を身につけましょう!
日常的に取り組める、おすすめの運動法をご紹介します。

【スクワット】

(立ち上り運動)

効果

- 下肢筋力の強化
- 転倒予防

椅子からゆっくり立ち上り座る動作を連続8回。1日2セット。
※ふらつくときはテーブルや椅子につかまっています。

【開眼片足立ち】

効果

- 下肢筋力・
- バランス感覚の維持
- 転倒・骨折予防

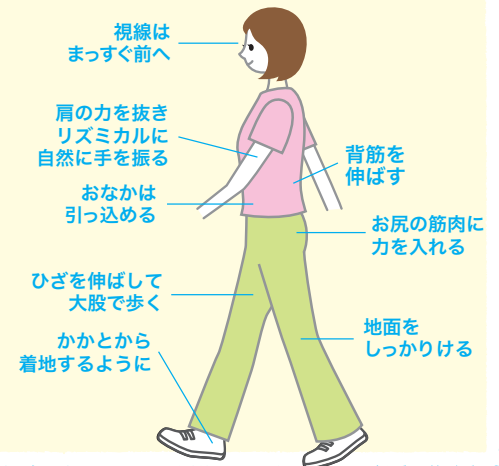
椅子や机につかまって1分間、片足立ち。余裕があれば、安全を確保した上で、何もつかまらずに支え無しで20秒以上の片足立ちに挑戦してみましょう。左右ともに毎日行いましょう。

【ウォーキング】

効果

- 体力向上
- 心肺機能の強化
- 生活習慣病の改善

1日の歩数の目標は、男女ともに6,000歩。(※健康さぽろ21より、70歳以上の目安)男女ともに1日20分以上を目標にややはやい速度でウォーキングを行いましょう。(1分100歩程度)外に出られない時は、室内でやる足踏み運動もおススメです。その際はしっかりと膝を上げるのがコツです。



栄養

下記の設問に対し、当てはまる場合には
チェック欄にを入れましょう!

設問

- ここ6ヶ月間で2~3kgの
体重減少があった。
- 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
の値(※BMI)が18.5未満である。
(例) 50kg÷1.5m÷1.5m=22.2

[上記の設問に対する留意事項]

- 6ヶ月以上かけて減少している場合はは入りません。
- 体重はなるべく1か月以内の値を、身長は過去の測定値で構いません。

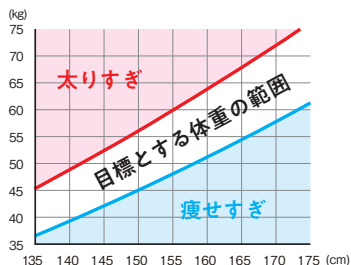
結果は
いかがでしたか?

上記の設問でが2個の方
栄養不足になっているかもしれません!!

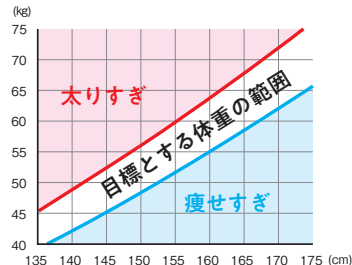
Let's
TRY

健康管理の第一歩! 体重をはかりましょう!

50~
69歳



70歳
以上



IKI IKI CHECK!

いきいき生活の秘訣!

食事で筋力低下や 骨折を予防!

たんぱく質で
筋力を維持!

1日分の
たんぱく質の目安 男性 **50g** 女性 **40g**

加齢による筋力低下を「サルコペニア」といいます。
エネルギーやたんぱく質が不足すると筋肉が作られなくなり、さらにその不足した栄養を筋肉から補おうとするため、筋肉の分解が進み、筋力が減少します。低栄養予防はサルコペニア予防にもなります。

【たんぱく質含有量】

さけ	1切れ(80g)	約23.3g	納豆	1パック(50g)	約8.3g
サバ	半身(120g)	約30.2g	木綿豆腐	1/3(100g)	約6.6g
ホッケ	半身(100g)	約23.1g	絹豆腐	1/3(100g)	約4.9g
ソーセージ	1本(20g)	約2.5g	たまご	1個(Mサイズ)	約5.3g
ハム	1枚(20g)	約3.3g			
鶏むね肉	100g	約21.3g			



カルシウムで
骨を丈夫に!

1日分の
カルシウムの目安 男性 **700g** 女性 **650g**

加齢とともに骨密度も低下していきます。骨折を予防するためにもカルシウムをしっかりとりましょう。カルシウムの吸収を促すビタミンDの体内生産のために適度な日光浴(1日5分程度)も忘れずに。

【カルシウム含有量】

牛乳	200ml	約227mg	豆腐	半丁	約129mg
ヨーグルト	1個	約120mg	小松菜おひたし	60g	約90mg



口腔

下記の設問に対し、当てはまる場合には
チェック欄に☑を入れましょう!

設問

	月 日	月 日
1. 半年前に比べて固いものが 食べにくくなった		
2. お茶や汁物でむせることがある		
3. 口の渇きが気になる		

結果は
いかがでしたか?

上記の設問で☑が2個以上の方
嚙む力、飲み込む力が弱ってきていませんか?

Let's TRY

お口の体操をやってみよう!

- 1 大きく口をあけて舌をべーっとだして右に左に下に動かします。

- 2 口の周りの筋力アップ!唇を閉じてほほを膨らませそのまま5秒キープ。次に唇を閉じて頬を吸い込みそのまま5秒キープ。



パタカラ体操

- 3 「パタカラ」の発音を一語一語、連続ではっきり発音をくりかえしてみましょう。

- 4 イーウー体操
「イー」と5秒、「ウー」と5秒。



いきいき生活の秘訣!

嚙む力・飲み込む力を 維持して肺炎予防!

高齢になると飲み込む力が弱くなり、誤えんが起きやすくなります。
日本の高齢者の死因第3位は肺炎で、その多くが誤えんによるものです。
日頃から歯のケアをしっかりとこない、
嚙む力・飲み込む力を維持することで誤えんによる肺炎を防ぎましょう!

【歯磨き】

お口の清潔を保ちましょう

【定期健診】

歯医者へ受診しましょう

【よく嚙む】

一回に30回を目標に

日頃から意識して、生活の中で取り組んでいきましょう。

健康はお口から!



【姿勢】

正しい姿勢を心がけましょう

【腹式呼吸】

呼吸のコントロールで安全な食生活

【お口の体操】

左ページの体操をやってみよう

もの忘れ

下記の設問に対し、当てはまる場合には
チェック欄にを入れましょう!

設問

	月 日	月 日
1. 周りの人から「いつも同じことを聞く」 などといわれることがある		
2. 自分で電話番号を調べて、 電話をかけることができなくなった		
3. 今日が何月何日か分からない時がある		

[上記の設問に対する留意事項] 1.自分で物忘れがあると感じても、周りの人から言われない場合はは入りません。2.誰かにダイヤルをしてもらい会話だけする場合はが入ります。3.今日が何月何日かわからない時があるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。月と日の一方しかわからない場合はは入ります。

結果は
いかがでしたか?

上記の設問でが1個以上の方

物忘れが増えてきたと感じていませんか?
活動的な生活で、脳に刺激を与えましょう!

What?

認知症
とは?

認知症は、脳の神経細胞が様々な原因で壊れてしまうために起こる病気で、老化に伴い誰もがかかる可能性があります。しかし、現在では生活習慣やライフスタイルなど、生活全般を活性化することで、発症を遅らせる可能性がある事がわかってきました。また、薬物治療やリハビリテーションで症状が治まったり、進行を遅らせられる可能性があり、早期発見・早期対応が重要です。

いきいき生活の秘訣!

認知症を 予防しましょう!

ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう!
有酸素運動をすると脳に酸素が取り込まれ、脳の血流が増加します。

バランスの良い食事をとりましょう!

野菜や果物に含まれるビタミンC、E、ベータカロチンには抗酸化作用があり
認知症の予防に効果があることがわかっています。
サバなどの青魚に含まれているDHAやEPA(不飽和脂肪酸)は、
脳の神経伝達や、脳の血行をよくする働きがあります。

趣味や習慣を楽しみながら、
いきいき生活をしましょう!

思い出しましょう

「あれ、なんだったっけ?」
を大切に

\たとえば/

- 1日遅れの日記をつける
- レシートを見ないで家計簿をつける
- 「あ」のつく食べ物を思い出してみる

これやりながら、
あれもしよう!

2つ以上のことを同時におこない
脳を活性化させましょう

\たとえば/

- 料理をする時、一度に数品つくる
- 散歩をする時、しりとりをしながら歩く
- 仕事をテキパキ片付ける

趣味や交流を
楽しみましょう!

趣味、興味、好奇心を持つように
意識しましょう

\たとえば/

- 旅行の計画や料理の段取り
- おしゃれや外出
- ボランティアやサークル活動で役割を見つける

IKI IKI CHECK!

外出

下記の設問に対し、当てはまる場合には
チェック欄にを入れましょう！

心の健康

下記の設問に対し、当てはまる場合には
チェック欄にを入れましょう！

設問

	月 日	月 日
1. 1週間のうち1度も外出していない 時がある		
2. 去年と比べて外出の回数が減っている		

【上記の設問に対する留意事項】

1.過去3ヶ月間での外出傾向でお答えください。2.去年の外出回数と比べて今年回数が減少傾向にある場合はが入ります。

結果は
いかがでしたか？

上記の設問でが1個以上の方

外出が億劫になっていませんか？

いきいき生活の秘訣！

外出は、心や体の機能を活発にします！

いつもと違う一日を過ごしてみましょう！

規則正しいリズムの生活を

1日3回の食事、睡眠時間は7時間程度
というのが規則正しい生活といえます。

趣味を楽しむ

趣味サークルなどへの参加は、新しい
仲間と出会うきっかけになります。

積極的に外へ出してみる

人との交流がある人ほど自立度が高く、
長生きであることがわかっています。外
出することで人と交わりましょう。

ボランティア活動に参加する

今までの人生で得た知識や経験、技術
を、誰かのために役立ててみませんか？

IKI IKI CHECK!

設問

	月 日	月 日
1. (ここ2週間)毎日の生活に 充実感がない		
2. (ここ2週間)これまで楽しんでやれて いたことが楽しめなくなった		
3. (ここ2週間)以前は楽にできていた ことが今ではおっくうに感じられる		
4. (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと 思えない		
5. (ここ2週間)わけもなく疲れたような 感じがする		

結果は
いかがでしたか？

上記の設問でが2個以上の方

生活のしにくさを感じていませんか？

上記のような状況が続いているときは、うつ予防をこころがける必要があります。いずれも高齢期に起こりやすいころの変化です。まずはゆっくり休みましょう。休んでいるとかえって辛いという方は、運動をするのも効果的です。そして、身近な家族や友人、身のまわりの人に相談できない場合は、介護予防センターや地域包括支援センターなどの相談員に声をかけ、不安や辛さを打ち明けてみましょう。

IKI IKI CHECK!

健康なからだづくりのために

健診の結果を確認して、 生活習慣病を予防しましょう!



注意!

【肥満】 体重が多め



基準値	[腹囲] 男性 85cm 女性 90cm 未満
	[BMI] 18.5~24.9

男女ともに基礎代謝が低下してくる中高年になると、肥満が増えてくる傾向があります。お腹ぽっこり型の肥満は内臓脂肪から悪玉物質が分泌され、生活習慣病を進行させます。

／ 変えよう! ／
生 活 習 慣

食事は毎食、主食・主菜・副菜をそろえて
バランスよく適量食べる

飲食は就寝2時間前までにする

よく噛んで食べる



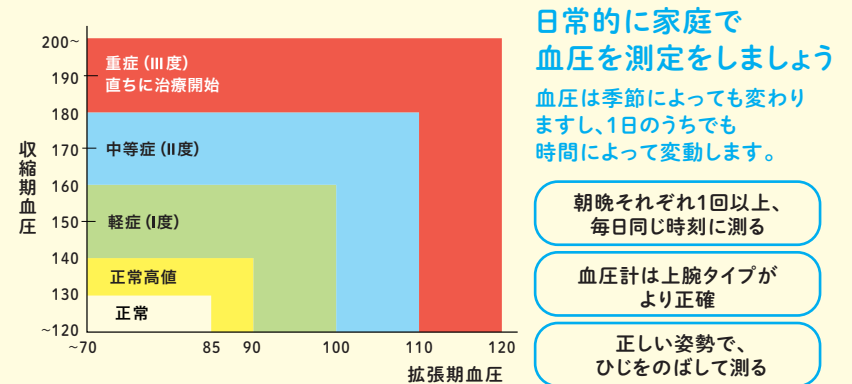
注意!

【高血圧】 血圧が多め



基準値	[収縮期血圧] 130mmHg 未満
	[拡張期血圧] 85mmHg 未満

血圧は、遺伝や年齢とともに高くなる傾向がありますが、塩分のとり方とも密接な関係があります。自分の健康を知るための重要な項目です。定期的に測定して自分の血圧を把握しましょう!



参考:日本高血圧学会『家庭血圧測定の指針(第2版)』



／ 変えよう! ／
生 活 習 慣

塩分は、1日に男性8.0g、女性7.0g未満にする

バランスのとれた食事で野菜をたっぷり食べる

お酒は適量を守る

注意!

【脂質異常症】

コレステロール、
中性脂肪が高め

基準値	[HDLコレステロール]	40mg/dl以上
	[LDLコレステロール]	120mg/dl未満
	[中性脂肪]	150mg/dl未満

血液がサラサラ、ドロドロなどと表現されますが、「LDLコレステロール」や「中性脂肪」が高い、「HDLコレステロール」が低い、のいずれかに該当するのが脂質異常症です。

変えよう!
生活習慣



コレステロールを多く含む食品をとりすぎない
(卵黄、魚卵、レバーなど)

糖分、アルコール、油脂類をとりすぎない

野菜、果物でビタミン類を十分にとる

注意!

【糖尿病】

血糖値・尿糖・HbA1cが高め

基準値	[空腹時血糖]	100mg/dl未満
	[ヘモグロビンA1c]	5.6%未満
	[尿糖]	(—)

糖尿病は、かなり重症にならないと自覚症状が出ません。血糖値が少し高めなだけで放置しておくと、どんどん悪化し、怖い合併症へとつながります。

変えよう!
生活習慣



腹八分目に食べる

食事は1日3食を欠かさず食べる

毎食、食物繊維がとれるように、
野菜類・海藻類・きのこ類のおかずを食べる

注意!

【肝臓病】

AST、ALT、 γ -GTが高め

基準値	[AST(GOT)]	30u/l以下
	[ALT(GPT)]	30u/l以下
	[γ -GT(γ -GTP)]	50u/l以下

肝臓病には、ウイルスや薬剤が原因のものと、生活習慣と関連が深い「脂肪肝」や「アルコール性肝障害」があります。肝臓は忍耐強く「沈黙の臓器」と言われるので注意が必要です。

変えよう!
生活習慣



食べすぎや間食をさける

良質のたんぱく質をとる

野菜をしっかりとり

注意!

【腎臓病】

尿たんぱくが陽性、
クレアチンが高め

基準値	[尿たんぱく]	(—)
	[血清クレアチン] 男性	1.00mg/dl以下
	女性	0.70mg/dl以下

一度機能が低下すると修復が困難な臓器で、病気が進行するまで自覚症状がありません。最近では、高血圧や糖尿病に関連した腎臓病が増えています。

変えよう!
生活習慣



塩分のとりすぎに注意する

血糖値の上昇に注意する

過労やストレスを避ける