

③ からだを動かす

- ★通勤や家事の中でも、
ちょっとからだを多く動かせば健康に良いです。
- ★運動器が弱ることで、介護が必要になりそうな状態を
ロコモティブシンドロームと言います。
- ★フレイルとは、「**年をとって体や心のはたらき、
社会的なつながりが弱くなった状態**」のことを言います。

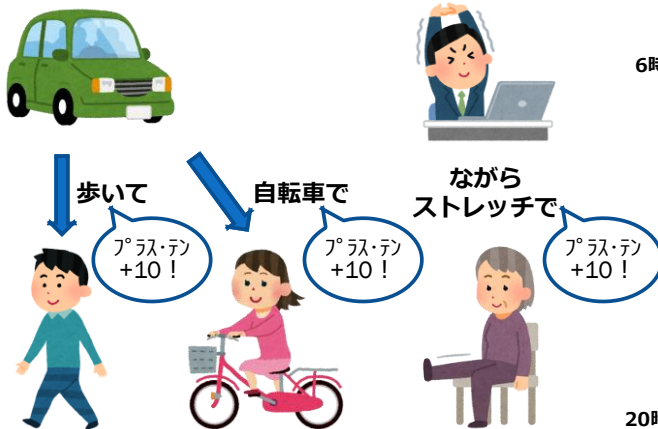
③からだを動かす

- ・「通勤や家事の中でも、ちょっとからだを多く動かせば健康に良いです。」
 - ・「運動器が弱ることで、介護が必要になりそうな状態をロコモティブシンドロームと言います。」
 - ・「フレイルとは、『年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態』のことを言います。」
- =理解度確認テストのヒントです。

からだを動かそう プラス・テン ～いつでもどこでも＋１０～

(出典) 厚生労働省
健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html

◆ 今よりちょっと多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。



18歳～64歳		65歳以上
Aさん (会社勤め)	Bさん (在宅:家事・子育て)	Cさん (在宅)
6時		
・散歩	・ジョギング	・ラジオ体操
・早歩き	・キビキビと掃除や洗濯	・庭の手入れ
・自転車通勤	・家事の合間に「ながら体操」	
・こまめに動く		
・階段を使う		
・速くのトイレを使う		
・食事に出かける		
・友達とお出かけ		
・散歩		
・テレビを見ながら筋トレやストレッチ		
・速くのトイレを使う		
・軽い体操をする		
・歩いて買い物		
・子どもや孫の送り迎え		
・歩幅を広くする		
・階段を使う		
20時		
・ウォーキング		
・運動施設に通う		
・テレビを見ながら筋トレやストレッチ		

普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができ、健康寿命を延ばすことにつながります。

健康への第一歩として、今よりプラス10分多く、毎日からだを動かしてみましょう。

- 車の移動を自転車や徒歩通勤に変えてみる
- 歩く歩幅を意識して広くしてみる
- 仕事や家事の合間にストレッチをする

スポーツだけが運動ではないので、通勤や家事など日常生活の中でちょっとした運動（からだを動かす）でも良いので、続けることが大切です。

そして、からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。例として生活や年代が異なるAさん、Bさん、Cさんを挙げています。

- 仕事の休憩時に会社の周りをウォーキング
- エスカレーター、エレベーターを使わずに階段を使う

自分の生活や環境の中でからだを動かせる機会や環境が「いつなのか？」「どこなのか？」振り返ってみましょう。

《安全のために》

- ☑からだを動かす時間は少しずつ増やしていきましょう。
- ☑体調が悪い時は無理をしないでください。
- ☑病気や痛みのある場合は医師などの専門家に相談してください。

身体活動量の目安

対象者※1	身体活動※2（＝生活活動※3＋運動※4）		座位行動※6
高齢者	歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日40分以上 (1日約6,000歩以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※5を週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日60分以上 (1日約8,000歩以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上 【筋力トレーニングを週2～3日】	

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいため、「高齢者」「成人」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

※2 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動。

※3 身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。

※4 身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的を実施する活動。

※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※6 座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること。

出典：厚生労働省 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考に作成
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/undou/index.html

身体活動量の目安

○高齢者

- ・歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上行いましょう（1日約6,000歩以上に相当します）。
- ・筋力・バランス・柔軟性など「多要素な運動」を週3日以上行い、筋力トレーニングを週2～3日行うようにしましょう（筋力トレーニングを「多要素な運動」に含めても良いです）。
- ・体力のある高齢者では成人と同量の身体活動を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できます。
- ・上記の強度、推奨値に満たなくても、少しでも身体活動を行うことが大切です（安全に配慮し、転倒等に注意してください）。

○成人

- ・歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行いましょう（1日約8,000歩以上に相当します）。
- ・「息が弾み汗をかく程度の運動」を週60分以上行い、筋力トレーニングを週2～3日行うようにしましょう（筋力トレーニングを「息が弾み汗をかく程度の運動」に含めても良いです）。
- ・座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意しましょう（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かしましょう）。

ロコモティブシンドローム

略してロコモ

◆ ロコモティブシンドローム

- ・骨や関節、筋肉、神経など、からだを動かす仕組みを「運動器」という。
- ・運動器が弱ることで、介護が必要になりそうな状態を「ロコモティブシンドローム」という。



ロコモの原因

1 運動器の疾患

変形性膝関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ、骨折、腰痛、肩こりなど

2 加齢に伴う運動器の機能低下

四肢・体幹の筋力低下、体力・全身耐久性の低下、関節や節の痛みなど

(出典) 日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン ロコモを知ろう <https://locomo-joa.jp/locomo>

骨や関節、筋肉、神経など、からだを動かす仕組みを「運動器」といいます。

その運動器が弱ることで、介護が必要になりそうな状態を「ロコモティブシンドローム」（略してロコモ）といいます。

ロコモは、運動器自体の疾患によるものと、加齢に伴って起こる運動器の機能低下によるものがあります。

要介護の原因の約2割は、運動器障害であり、運動器の障害によって日常生活に支援や介護が必要となる方が増えています。

平均寿命が延びている分だけ、運動器の健康も長く保ち続ける必要があります。

ロコモ予防のために、若いうちから運動を習慣化することが大切です。

7つのロコチェック

1つでも当てはまれば
ロコモの危険あり！

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまづいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ☐ 2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1ℓ牛乳パック2個程度)
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



(出典) 日本整形外科学会:ロコモティブ
シンドローム予防啓発公式サイト
ロコモオンライン ロコチェック
<https://locomo-joa.jp/check/lococheck>

ロコモティブシンドロームは、自らの運動器の機能低下に気付き、
進行を予防するための運動習慣をできるだけ早い時期からスタートさせることが
大切です。

まずは、運動器の衰えを7つの項目でチェックできる「ロコチェック」を
やってみましょう。

< 7つのロコチェック >

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまづいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要
- ④家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である
- ⑤2 kg程度（1リットルの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが
困難である
- ⑥15分くらい続けて歩けない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまればロコモティブシンドロームの危険があります。

ロコチェックはテストではないので、無理に試して転んだりしないよう
注意してください。

やってみようロコトレ

(出典) 日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム
予防啓発公式サイト ロコモオンライン ロコトレ
<https://locomo-joa.jp/assets/files/locotre.pdf>

ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

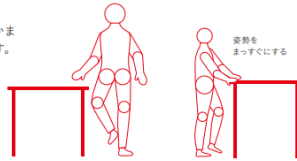
左右とも1分間で1セット、1日3セット

1.

転倒しないように、必ずつかま
るものがある場所に立ちます。

2.

床につかない程度に、
片脚を上げます。



POINT

・支えが必要な人は十分
注意して、机に手や指
先をついて行います。

ロコトレ 2 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

5~6回で1セット、1日3セット

1.

足を肩幅に広げて
立ちます。

2.

お尻を後ろに引くように、2~
3秒間かけてゆっくりと膝を曲
げ、ゆっくり元に戻ります。

スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返
します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



POINT

・動作中は息を止めないようにします。
・膝の曲がりは90度を大きく超えない
ようにします。
・支えが必要な人は十分注意して、机
に手をついて行います。
・家にできる人は回数やセット数を増
やして行っても構いません。

ロコチェックで1つでもあてはまった方は、0を目指してロコトレを始めましょう。
片脚立ちやスクワットといったロコトレは、バランス能力と筋力を鍛え、
転倒を防ぐためのトレーニングです。

「ロコトレ」(ロコモーショントレーニング)

- 無理をせず、自分のペースで行いましょう。
- 食事の直後の運動は避けてください。
- 痛みを感じた場合は運動を中止してください。
- 治療中の病気やけが、体調に不安があるときは医師に相談してください。

できる範囲で少しずつ。ただし、毎日続けることがいちばん大切です。

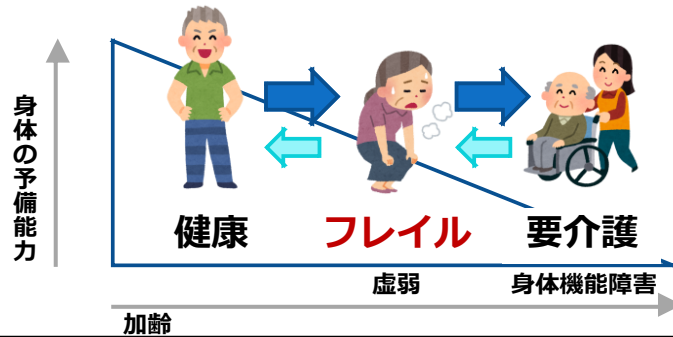
(やり方はスライドのとおり)

フレイル

◆ フレイルとは

「年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態」のこと

そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取組を行えば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



ロコモのように運動器の衰えが要介護につながるがありますが、高齢期におこりやすい「フレイル」にも注意が必要です。最近注目されている「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか。

フレイルは「年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態」のことを言います。

健康な状態と要介護状態の間期的な状態で、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取組を行えば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

日常生活において、

- | | |
|-----------------|-------------|
| ○食べる量が減ってきたな | ○ちょっと痩せてきたな |
| ○前よりも疲れやすくなったな | ○歩行が遅くなったな |
| ○転びやすくなったな | ○外出が億劫になったな |
| ○あまり人と話をしなくなったな | 等 |

こうした状態を感じている方は要注意です。フレイルの状態が始まっているかもしれません。ただ、年齢を重ねると誰もが感じる、こうした兆候にいち早く気付くことが大切です。自分ごととして前向きに捉えて行動することで、フレイルの改善につながられます。

<参考>

ロコモは、運動器に着目し、身体的機能の低下した状態を指します。

(日本整形外科学会提唱)

フレイルは、運動器だけでなく、社会とのつながりや精神状態にも着目し、これらの要因が相互に影響し合っている概念です。

(日本老年医学会提唱)

やってみよう！フレイルチェック

自分の状態を確認してみましょう			
健康状態	1. あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい ・ふつう	あまりよくない ・よくない
心の健康状態	2. 毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足	やや不満・不満
食習慣	3. 1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	4. 半年前に比べて固いもの※が食べにくくなりましたか ※固いものの例：さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
	5. お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	6. 6カ月間で2～3kgの体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	7. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	8. この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	9. ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	10. 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	いいえ	はい
	11. 今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	12. あなたはたばこを吸いますか	吸っていない ・やめた	吸っている
社会参加	13. 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	14. ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	15. 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

すべての回答が
左側の結果に
なるように、
定期的にチェック
しましょう。

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた
保健事業ガイドライン第2版(令和元年10月)」

まずは、フレイルの兆候を簡単な15項目でチェックできる「フレイルチェック」をやってみましょう。みなさんはどれくらいあてはまるでしょうか。

各質問のあてはまる答えに○を付けてみてください。

チェックしてみると意外と十分でない部分が見つかるかもしれません。
すべての回答が左側の結果になるように、定期的にチェックをしましょう。

フレイルを予防しよう

- ◆ フレイル予防の鍵は、**生活習慣病の予防・管理**と**栄養・運動・社会参加**。
- ◆ 早い段階でからだのサインに気づき、日々の生活を見直すことで、何歳からでもフレイルの予防、改善ができるのです。



誰もが、年齢を重ねるにつれて活動量が減ったり、体力が落ちたり、栄養状態が悪くなったりするものですが、こうした状態を放っておいてしまうと、介護が必要な状態になるリスクが高くなってしまいます。

生活の中で少しでもあれ？と感じたときに、体力の向上や栄養状態の改善などに取り組むことが大切です。

フレイルチェックでフレイルの兆候があった方も、早い段階で気が付き、毎日の生活を見直すことで、フレイルを予防、改善することができます。

フレイルの予防のポイントは、生活習慣病の予防・管理に加えて大きく3つあります。

- ①栄養：いろんな食品をバランスよく食べる
- ②運動：よくからだを動かす
- ③社会参加：地域や社会との関わりを保つ

フレイルのリスクを高める原因は様々ですが、高齢期特有の課題でもある低栄養や低体力（筋力が弱い）、社会との関わりが薄れることが大きいとされます。

この3つは相互に影響し合っています。特に社会参加の機会が低下すると、フレイルの最初の入り口になりやすいので、注意が必要です。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見つけてみましょう。

たんぱく質をしっかりとろう！

※食事療法等を受けている方は、主治医や管理栄養士に相談してください。

◆ 1日**10品目**を食べましょう！

- | | |
|-----------|----------|
| ① 海藻 | ⑥ 緑黄色野菜 |
| ② いも | ⑦ 卵 |
| ③ 油脂 | ⑧ 牛乳・乳製品 |
| ④ 大豆や大豆製品 | ⑨ 肉類 |
| ⑤ 果物 | ⑩ 魚介類 |

特に
たんぱく質

1日に必要なエネルギーとたんぱく質量の目安



豚ロース
(焼き)(50g)
約**13g**



牛乳(180g)
約**6g**



卵(50g)
約**6g**



納豆(50g)
約**8g**



鮭(焼き)(70g)
約**20g**

これで
たんぱく質が
合計約**53g**

	男性	女性
エネルギー	2,200kcal	1,650kcal
たんぱく質	65g	50g

※50～64歳の目安です。
(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」)

成人期～中年期までの健康づくりは「メタボ対策」で食べ過ぎに注意する必要がありますが、高齢期は、咀嚼（そしゃく）や栄養の「不足」に注意が必要です。

年齢とともに自然に食が細くなり、栄養不足に陥りがちですが、それが要介護や死亡のリスクを高めます。

「本当に食べていいの?」「食べ過ぎじゃないの?」と思われる方もいるかもしれませんが、高齢期は加齢により筋肉などが分解されやすい状態にあるので、しっかり栄養をとることが大切です。

食事を1日3食、様々な食品を満遍なく食べるように心掛け、栄養状態を保つ「フレイル予防」にシフトしていきましょう。

フレイルの最も大きな原因の一つが「筋肉の衰え」です。
筋肉のもとになる、たんぱく質の多い肉・魚・卵・牛乳などを積極的にとりましょう。
そして、食べるだけでなく、定期的な運動をすることで筋力の衰えを遅らせたり、筋肉を付けることができます。

<参考>

高齢期のBMI（体重と身長の関係から人の肥満度を示す自分の体格の指標）は、中年期以前とは異なり、少し高めの値が目標とされています。

○BMI計算式＝体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））

○年齢と目標とするBMI（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」）

18歳～49歳	18.5～24.9	50歳～69歳	20.0～24.9
70歳～	21.5～24.9		

オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い！

オーラルフレイルのセルフチェック表

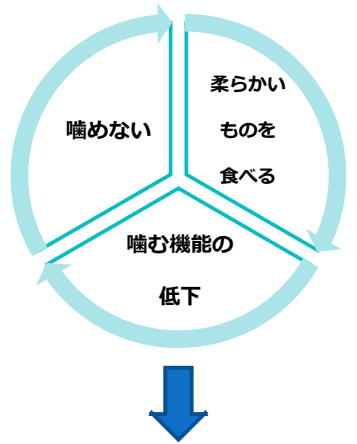
質問事項	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2	
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	
☐ 義歯を入れている※	2	
☐ 口の渇きが気になる	1	
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
☐ さきいか、たくあんくらいの固さの食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使って固いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性 あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が 高い

出典:東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢



口腔機能の低下

元気に長生きするための食事と併せて、食べ物をしっかり噛んでおいしく食べるための「お口の健康」づくりも大切です。

「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことはありますか。

「オーラルフレイル」はお口の“ささいな衰え”のことをいいます。

オーラルフレイルをはじめに、心身の機能低下が進み、フレイル、要介護状態へとつながる可能性があります。

ですのでオーラルフレイルを先に見つけて改善することで、フレイル予防につながります。

最近、固いものがかめなくなった、食べ物が飲み込みにくくなった、食事中にむせやすくなった、などはオーラルフレイルの兆候です。

食べ物を「噛む機能」や「飲み込む機能」は、年をとるにつれて低下しますが、この状態を放っておいて、柔らかいものばかりを食べていると、噛むために必要な筋力が衰えて、ますます「噛む機能」が低下してしまいます。

そうすると、食欲まで低下してしまい、栄養状態が悪くなって、フレイルが進行してしまいます。

おいしく食べて、フレイルを予防するためには、「噛む機能」と「飲み込む機能」を維持することが大切です。

また、オーラルフレイルの対策は、栄養の改善だけでなく、容姿、外出への意欲、会話を楽しむ気持ち、社会参加などの生活面の改善にもつながります。

しっかりと自分の口で食べ続けられるよう、かかりつけの歯科医院を持って歯磨きの指導や定期的な歯科健診を受けましょう。