

人生100年時代 ここに気をつけよう！高齢者の健康管理



江別市立病院
看護部キャラクター
「いたわりん」
ブロッコリー看護師
花言葉は小さな幸せ

写真：小野庄一「百歳王 笑顔のクスリ」

令和7年1月24日（金曜日）
江別市立病院 老人看護専門看護師
山下いずみ

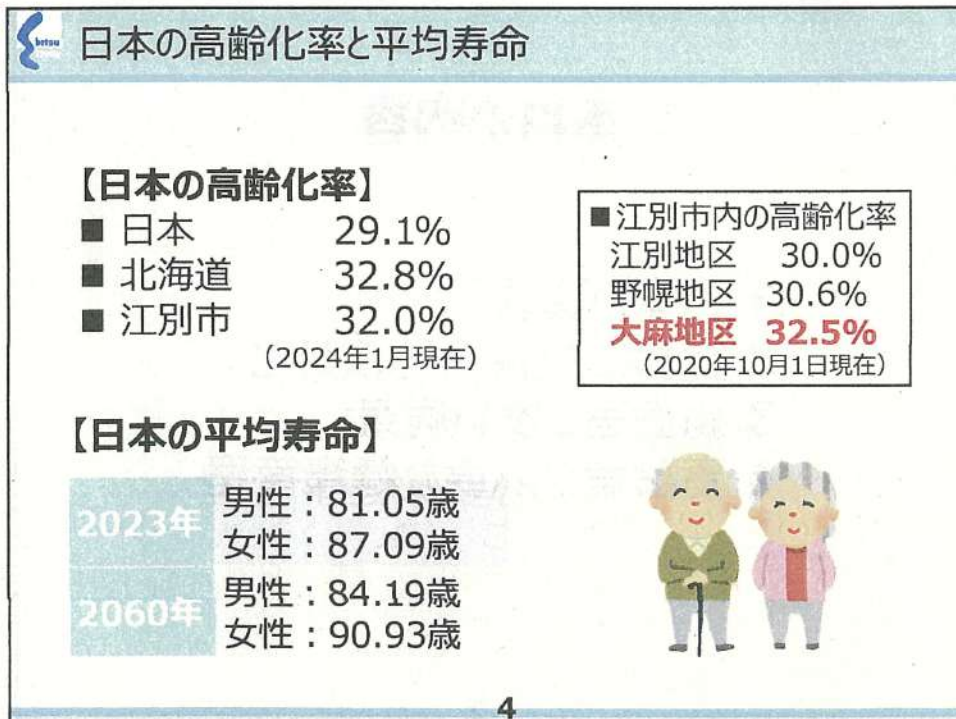


本日の内容

- 1.日本の現状
- 2.加齢による心と体の変化
- 3.高齢者に多い病気
- 4.高齢者に必要な健康管理

1. 日本の現状

3



4

日本の健康寿命

【健康寿命とは】

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。

【2019年の健康寿命】

男性81.41歳（不健康な期間：8.73年）

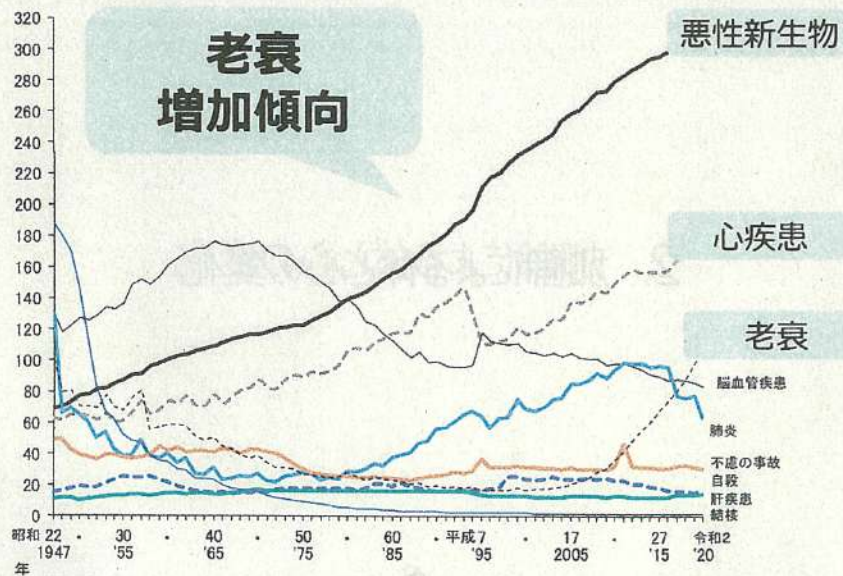
女性87.45歳（不健康な期間：12.07年）

平均寿命と健康寿命の差を縮めることが課題です！



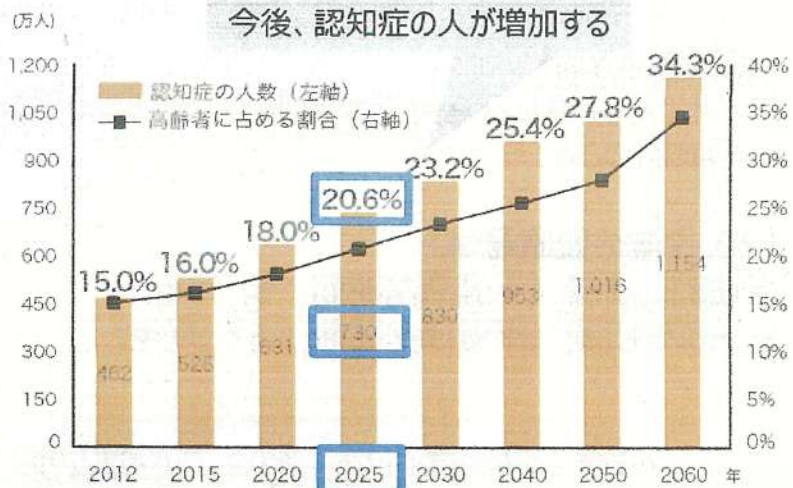
5

疾患別死亡率の年次推移



6

日本における認知症の人の将来推計



※各年齢の認知症有病率が上昇する場合の将来推計
 出典：認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～の概要（厚生労働省）を基に作成

7

2. 加齢による体と心の変化

8

もの忘れ
動作に時間がかかる

息切れ
感染しやすい

見えにくい
聞こえにくい

睡眠障害
骨折しやすい

動悸
血圧上昇

脱水

胃もたれ
便秘

背中がまがる
動きにくい
転びやすい

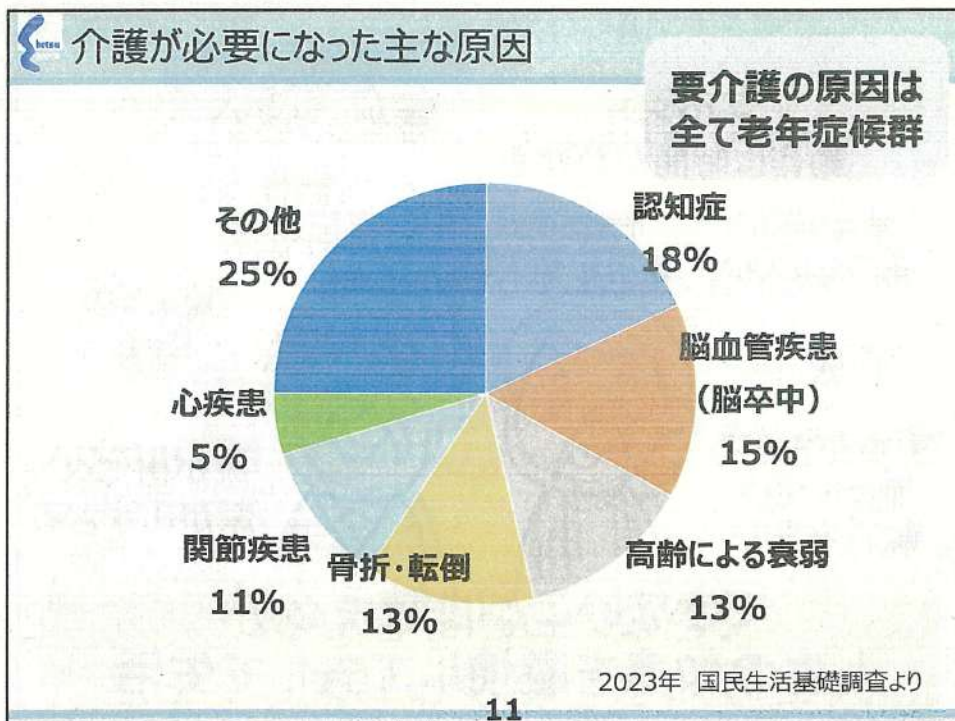
尿が出にくい
尿が出すぎる



できないことは増えるが
人生の知恵を駆使し工夫して生活

3. 高齢者に多い病気

10



老年症候群とは・・・

加齢によって体や心の機能が低下した状態。
 医師による治療、看護・介護が必要な症状がみられること。

老年症候群の予防のためには、生活習慣病の予防、
 生活の不具合の早期発見と早期対処が必要。

生活習慣病とは運動習慣、食生活、喫煙、飲酒などの
 生活習慣によって引き起こされる病気。
 糖尿病、心臓病、脳卒中、がん など

12

認知症とは・・・

認知症とは、一度正常に達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続的に低下し、社会生活や日常生活に支障をきたすようになった状態のこと。

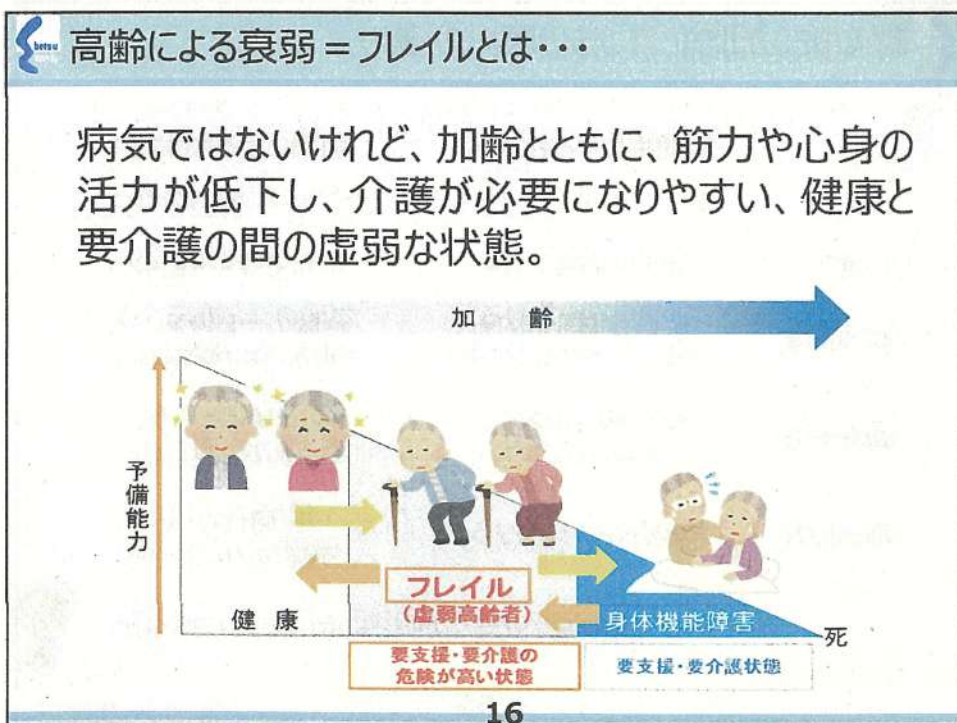
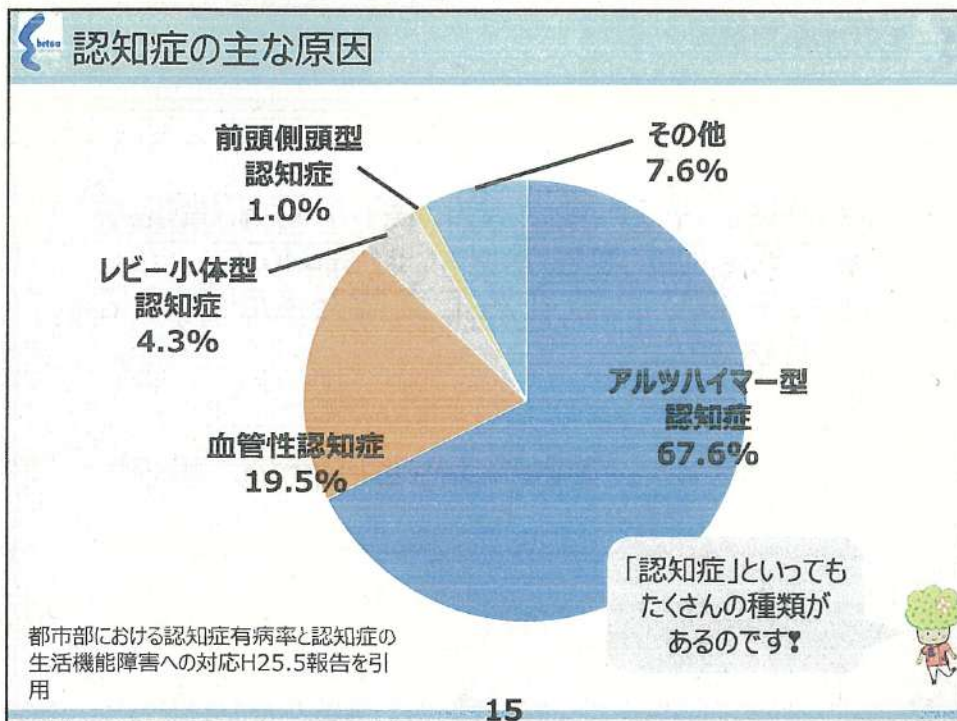
(認知症疾患診療ガイドライン, 2017)

認知症と加齢によるもの忘れの違い

	認知症によるもの忘れ	加齢によるもの忘れ
自覚	もの忘れの自覚がない	もの忘れの自覚がある
進行	半年でも進行する	半年では変化しない
記憶障害	経験 全体 を忘れる (食べたことを忘れる)	経験の 一部 を忘れる (食べたものを忘れる)
精神症状	ものがなくなると、 盗まれたと思う	ものがなくなっても、 盗まれたと思わない
他の症状	日時がわからなくなる	日時はわかる (確認すればわかる)

もの忘れの全てが「認知症」ではありません！





ここに気をつけましょう!!!

1. 歩くのがおっくう

→簡単フレイルチェックへ!

2. 食べるのがおっくう

→簡単フレイルチェックへ!

3. 認知がむずかしい

→簡単認知症チェックへ!



17

簡単 フレイルチェック A



困めない

低



ちょうど困める

中



隙間ができる

高




足が細いほど、フレイルの可能性ががあります!

18

簡単 フレイルチェック B

1

痩せた




.....

ダイエットをしていないのに半年間で2kg以上痩せた

2

力が弱くなった




.....

ペットボトルのふたが開けられない、または開けるのにすごく力がある

3

疲れやすくなった



.....


外出したり家事をしたりなど行動を起こすことが「億劫だ」、すぐに「しんどいな」、と思うことが増えた

19

簡単 フレイルチェック B

4

歩くのが遅くなった




.....

青色の歩行者信号を切り切れないことがよくある

5


外出をしなくなった



.....

通院や買い物、散歩なども含め週に1度も外出しないことがしばしばある

①～⑤で1つ以上チェックがあれば予防を意識しましょう!



20

簡単 認知症チェック

- 今何をしようとしていたか思い出せない。
- 同じことを繰り返し言ったり、尋ねたりする。
- 人と会う約束を忘れたことがある。
- 探し物が多い。
- やろうとしても「まあいいか」とやめてしまう。
- 長年の趣味が楽しめなくなった。
- 外出が減った。
- 段取りが下手になった。
- 会計で小銭を出さなくなった。
- 今日の日付が言えない。

3個以上チェックがあれば予防を意識しましょう！



4. 高齢者に必要な健康管理

自分の体格を把握してみましょう！！

体格指数(BMI)
= 体重(Kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

年齢	目標とするBMIの範囲
18-49歳	18.5-24.9
50-60歳	20.0-24.9
65歳以上	21.5-24.9

やせ気味、太り気味の場合、
健康管理を意識しましょう！



生活習慣病予防の7項目

1. 和食のすすめ：肉を減らし野菜を多く
2. せっかくの運動を無駄にしない
3. 朝食は抜かない、夜食は厳禁
4. 間食は美味しいものを少量、残す勇気をもつ
5. 飲むならワインを
6. 禁煙
7. 定期検診のすすめ



生活習慣をちょっとだけ見直してみよう！



食事



運動



睡眠

25

食事習慣をちょっとだけ見直してみよう！

「さあ、にぎやかにいただく」


 さかな 干物や加工 品、いか、エ ビ、カニも	 あぶら 炒め物や、パ ター、ドレッシ ングも	 にく ウィナー、 ベーコンなど の加工品も	 ぎゅうにゅう ヨーグルトや チーズなどの 乳製品も	 やさい 淡色野菜、 緑黄色野菜 などいろいろ	 かいそう のりやひじき などの乾物も
 いも じゃがいも、 里芋など	 たまご 炒り卵、目玉 焼き、温泉卵 など	 だいず製品 豆腐や油揚 げなども	 くだもの 季節の果物 などいろいろ	 美味しく食べましょう！	

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の類文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。


管理栄養士 柴山久美子

26



 運動習慣をちょっとだけ見直してみよう！

- 高齢者は転倒・骨折により寝たきりになり、認知機能の低下につながる。骨粗しょう症を予防したり、悪化するのを予防し、転倒しても骨折しない体をつくる。
(歩くのが一番です！)
- 人との交流は、生活に張りをもたせ、前向きな気持ちになり、積極的な生き方となる。趣味や地域のボランティア活動などに参加するとよい。



28



睡眠習慣をちょっと見直してみましょう！

- 睡眠が脳のごみを洗い流す。
睡眠中に認知症の原因といわれている
アミロイドβの排出が活性化！
- 7時間睡眠は認知症発症リスクが最も低い。
- 21時から23時の間に寝る人の認知症発症リスクが低い。



まとめ

- 加齢により衰える機能もあるが、高齢者は知恵を使って困難を乗り越え、人生は豊かになっていく。
- 生活習慣をちょっとだけ見直すこと、生きがいをもつことなどにより健康寿命はのびる。
- 自分が快適だと思えるような日々を送り、笑顔で過ごしましょう！

