令和４年度

香川県介護予防多職種連携推進事業

報告書

香川県地域包括ケアシステム学会

はじめに

地域包括ケアシステム完成の目途とされている 2025 年を目前にひかえ、本県の地域医療、介護、生活支援・介護予防の各フィールドにおける体制の構築がいよいよ佳境を迎えています。

平成 31 年に設立された香川県地域包括ケアシステム学会が運営する「地域包括ケア部会」は、令和 3 年度からの 2 カ年計画で、香川県より委託された「介護予防多職種連携推進事業」を展開して参りました。すなわち、介護予防を目的として開催されている「通いの場」において使用する、健康(入浴、排泄、睡眠、運動、食事など)に関する教材を作成し、医療・介護に携わる多職種の講師が専門分野を超えて利用できる環境を整備しようというプロジェクトです。

初年度は①標準的な教材の作成②少数の「通いの場」でのモデル的な実践③先進地事例、優良事例等の調査（ 県外の事例 ）の 3 項目を実施し、それぞれの結果に対する検討を行いました。

最終年度にあたる令和 4 年度は、前年度の事業成果に基づき、①教材の改良とコンパクトな配付資料の作成、②県内、広範囲の「通いの場」における多職種メンバーによる講義（プレ実践）の実施、が主な課題に設定されました。

6 回の検討会議と 10 回のプレ実践、現地活動を繰り広げるとともに、教材の説

明予備資料の作製、派遣講師のための動画制作、プレ実践現場のための資料印刷と配付など、より具体的な「通いの場」対策も実施されました。

コロナ禍での数々の制約に少なからず影響されながらも、各職域を代表する部会メンバーは、藤井 WG リーダーの下、熱心な議論に裏打ちされ、ブラッシュアップされた資料を携えて、10 市町の「通いの場」を巡り、プレ実践と貴重なデータ収集を完遂いたしました。

反省・反響を検討後に完成する教材と、その活用マニュアルが今後県内各地の「通いの場」において、効果的な多職種連携と、地域住民のコミュニケーションや健康の増進に寄与することを願ってやみません。

2 年間の活動に真摯に向き合われた「地域包括ケア部会」の会員各位に心から敬意を表します。

令和 5 年 3 月

香川県地域包括ケアシステム学会地域包括ケア部会 部会長

医療法人社団啓友会 久米川病院 院長

吉澤　潔

令和４年度香川県介護予防多職種連携推進事業報告書

事　業　実　績　報　告　書

<table>
<tr><td>1　報告者名</td><td colspan="2">香川県地域包括ケアシステム学会</td></tr>
<tr><td>2　事業名</td><td colspan="2">令和４年度介護予防多職種連携推進業務</td></tr>
<tr><td>3　委託期間</td><td colspan="2">令和４年５月７日　～　令和５年３月31日</td></tr>
<tr><td>4　事業実施内容</td><td colspan="2">1. 令和３年度の検討結果を踏まえ講義資料の修正（専門職用・一般用）
2. 10市町において、通いの場におけるプレ実践
3. 各専門職が活用する講義資料の説明予備資料の作成
4. 派遣講師のための視聴用動画の作成
5. 講義資料・配布資料の印刷及び必要部数の配布
6. 通いの場等支援チームの創設
7. 市町向け支援チーム説明会の開催</td></tr>
<tr><td rowspan="3">5　事業実績</td><td>時期</td><td>内容</td></tr>
<tr><td>令和４年10月～
令和５年３月</td><td>実施希望のあった 10 市町において、作成した資料をもって希望のテーマで介護予防教室を実施した。</td></tr>
<tr><td>令和４年５月～
令和５年３月</td><td>講義資料の訂正、配布用資料の作成
講義資料の説明予備資料作成、視聴用動画作成</td></tr>
<tr><td>6　事業の成果</td><td colspan="2">○ワーキンググループ（WG）開催：WG（ハイブリッド形式）を計 6 回開催、事業内容を協議し、以下の成果を得た。
○講義資料：令和３年度香川県介護予防多職種連携推進事業において作成した講義資料（食事編、運動編、睡眠編、入浴編、排泄編のパワーポイント）は内容が充実しており一部修正にとどめた。
○配布用資料：A4 サイズ 1 枚に各編のポイントをわかりやすくまとめた資料を作成した。専門職、通いの場のリーダーなどが短時間で説明でき、参加者が持ち帰り自宅でも活用できるものとなっている。
○視聴用動画・説明予備資料：どの専門職が講師として派遣されても、講義資料が理解でき活用できるように、説明予備資料と視聴用動画を作成した。本視聴用動画を通いの場等で放映することも考えらえる。
○プレ実践：講義・配布用資料等を各市町に報告するとともにプレ実践の場の提供を依頼した。10市町の協力があり、各１か所計10回、講師を派遣した。市町担当者に活用イメージが得られた。
○相談支援チーム結成：令和５年度以降、通いの場で専門職を必要とする場合に、相談できる支援チームを東讃・高松・中讃・西讃・小豆地区の５ブロックに作った。それぞれに相談窓口を設置し、市町や通いの場のリーダー等から相談しやすい体制を作った。
○市町説明会：来年度以降、本成果物を活用していただくため、市町担当者を対象に説明会を開催し、説明・質疑応答と意見交換した。</td></tr>
<tr><td>7　その他</td><td colspan="2">詳細は以下の資料を参照</td></tr>
</table>

1.介護予防多職種連携推進ワーキンググループ（WG）構成員名簿

No	団 体 名	役　職	氏　名	備　考
1	一社）香川県医師会	常任理事	大原　昌樹	医療監修
2	一社）高松市医師会	副会長	吉澤　潔	医療監修
3	公社）香川県歯科医師会	高齢者歯科保健部部員	大西　信亮	医療監修
4	一社）香川県理学療法士会	副会長	藤井　保貴	WG リーダー
5	一社）香川県理学療法士会	香川県地域包括ケアシステム推進委員会　委員長	前田　匡史	
6	一社）香川県薬剤師会	理事	森　久美子	
7	一社）香川県歯科衛生士会	会長	木戸　みどり	
8	一社）香川県歯科衛生士会	副会長	成行　稔子	
9	一社）香川県作業療法士会	理事	樋本　英司	
10	一社）香川県言語聴覚士会	理事	合田　佳史	
11	公社）香川県栄養士会	理事	岡野　幸代	
12	公社）香川県栄養士会	事務局担当	井原　仁美	
13	一社）香川県介護福祉士会	理事	井上　智恵	高松市社会福祉協議会
14	香川県健康福祉部長寿社会対策課	副課長	坂東　可奈	オブザーバー
15	香川県健康福祉部長寿社会対策課	副主幹	加古　詳平	オブザーバー
16	香川県健康福祉部長寿社会対策課	主任	出口　明裕	オブザーバー
17	香川県健康福祉部長寿社会対策課	主任（保健師）	西紋　佳津枝	オブザーバー
18	一社）香川県医師会	局長	横井　一洋	学会事務局
19	一社）香川県医師会	次長	頼富　真奈美	学会事務局
20	一社）香川県医師会	局員	岩部　圭	学会事務局

２．通いの場で活用する講義資料

令和 3 年度と同様に、通いの場において、より効果的な介護予防が実践できるよう「栄養」「口腔ケア」「服薬管理」「運動」に関する専門職として、香川県栄養士会・香川県歯科衛生士会・香川県薬剤師会・香川県理学療法士会・香川県作業療法士会・香川県言語聴覚士会のワーキンググループ（WG）メンバーが中心となり、通いの場で活用する「食事編」「運動編」「睡眠編」「入浴編」「排泄編」の講義資料（パワーポイント）を作成した。作成過程において、香川県医師会、香川県歯科医師会、香川県介護福祉士会、県長寿社会対策課からの助言があった。令和 3 年度作成の講義資料に対し、令和 3 年度報告書における課題整理より、以下のことについて改善した。

① 内容が盛りだくさんになり、伝える内容が多すぎた。もっと短い時間を想定した資料が必要。
→スライドの枚数は 40 枚前後あり、内容が多いが暮らしを支える視点から、わかりやすく充実している。WG メンバーで検討を重ねたが、内容については大きな変更はなく、難しい専門用語はできる限り使わず、使用する図については見やすく、わかりやすい内容に修正した（資料 1～5)。

② 通いの場で資料を使う方が、住民リーダーなどを想定した内容の資料が必要。
→資料 1～5 の講義資料から、専門的な表現の内容は使わず、一般用として「食事」「排泄」「入浴」「睡眠」「運動」の 5 つのテーマで作成した。特に、実践してほしい内容を「取り入れたい３つの習慣」として、掲載した（資料 6～10)。

③ 通いの場に参加した高齢者が、自宅でも活用できる資料が必要。
→資料１～5 の講義資料から、特に重要な内容を抜粋し、A4 サイズで１枚にまとめた配布資料を「食事」「排泄」「入浴」「睡眠」「運動」の５つのテーマで作成した（資料 11)。
通いの場で活用する資料としては、専門職用（資料 1～5)、一般用（資料 6～10)、参加者等への配布用（資料 11）の３種類を作成したことにより、様々な状況で活用できる資料ができたと考える。

なお、資料 1～11 については、香川県と香川県地域包括ケアシステム学会のそれぞれのホームページに掲載する。

３．１０市町において通いの場におけるプレ実践

令和５年度以降に、各市町で作成した講義資料を活用できるように、希望した１０市町にプレ実践として専門職を派遣した（資料 12)。各市町担当者には、実際の講義風景を見てもらい、その場で意見交換することで理解を深めてもらうことができた。また、参加者にはアンケートを実施し意見徴収した（資料 13)。

【プレ実践を開催した市町とテーマ】

10 市町：坂出市（睡眠編） 小豆島町（食事編） 善通寺市（運動編） 綾川町（睡眠編)、
直島町（運動編） さぬき市（睡眠編） 東かがわ市（入浴編） まんのう町（運動編）
琴平町（睡眠編） 三木町（睡眠編）

【アンケート結果より】

・プレ実践参加者：80 歳台が最も多く、女性は男性の約 3.5 倍。
・希望のあったテーマ：睡眠編が最も多く、次いで運動編であった。
・次回聞いてみたいテーマ：食事編が最も多く、次いで睡眠編であった。
・下記のアンケート結果より、非常に良好な反応であったと思われる。
研修内容は理解できたか？・・・・・・・・・よくできた（66%)、まあまあ理解できた（34%）
実践してみようと思う内容はあったか？・・たくさんあった（69%)、少しあった（31%）
感想・ご意見より・・・「話がわかりやすく、良かった。次も受けたい」
「簡単で実践しやすいと思いました」
「少しでも健康に注意して、この様な話を聞いて健康寿命を延ばしたい」
「後で頂いた資料を読み返して、十分に活用し健康な生活を送りたい 」等

アンケート結果からも、資料 1～5 の講義資料や資料 11 の配布資料が、通いの場に参加する高齢者にとって、有意義な内容であることが示された。更に、感想・ご意見の中には食事のこと、睡眠のこと、入浴のこと、運動のこと、排泄のことなど具体的な感想や質問も多くみられた。これは、資料の作成において、テーマを「食事」「排泄」「入浴」「睡眠」「運動」とし、高齢者の暮らしを支える視点を大切にしたことで、参加者も質問しやすかったと思われる。

また、参加した高齢者の反応を見て、市町の担当者の方からも、内容がすごくわかりやすく、資料を是非、今後活用させてもらいたいとの多くの声をいただいた。

４．各専門職が活用する講義資料の説明予備資料及び視聴用動画を作成

令和 5 年度以降は、各市町から依頼を受けた各専門職が講義資料を活用するにあたり、より理解できるように説明予備資料を作成した（資料 14)。講義資料のパワーポイント内に、各スライドの説明文は記載されているため、補足資料として作成した。更に、資料を活用する専門職が、より理解できるように専門職が講義している場面を撮影し、視聴用動画として作成した（別添 DVD-R 参照)。

「食事編」「排泄編」「入浴編」「運動編」は、実際の通いの場を想定して模擬で撮影し、「睡眠編」は実際に通いの場で講義した内容を撮影した。視聴用動画ついては、香川県と香川県地域包括ケアシステム学会のホームページに掲載する。

５．講義資料と配布資料の印刷及び必要部数の配布

講義用資料（資料 1～5)、配布用資料（資料 11)、説明予備資料（資料 14）を印刷し、各市町に送付した。通いの場等で配布していただき、活用していただくこととする。また、ホームページからダウンロードし印刷配布することも可能である。

６．通いの場等市町支援チームの創設

令和 5 年度以降、各市町の担当者が、通いの場等で活動する多職種の専門職を依頼するにあたり、相談できる支援チームである、「香川県地域包括ケアシステム学会多職種連携市町支援チーム」を東讃地区、高松地区、中讃地区、西讃地区、小豆地区の 5 つのブロックで創設した（資料 15)。支援チームの構成メンバーは、リハビリ専門職を中心に薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士、社会福祉士から構成されており、今後、各ブロックでさらに発展・充実させていく予定である。それぞれに相談窓口を設置し、市町担当者や通いの場のリーダー等から相談しやすい体制を作った。これらは、今後の多職種連携、地域包括ケアの推進に貢献できると考えている。

なお、本多職種連携市町支援チーム MAP（資料 15）については、香川県と香川県地域包括ケアシステム学会のホームページに掲載する。

【WG における支援チームについての質問・意見交換より】

・支援チームの構成の変更はどうするか？
→変更については、各支援チーム内で行い、変更した内容について香川県地域包括ケアシステム学会事務局（以下、事務局）へ連絡し、事務局がホームページ内情報の変更を行う。
→各専門職の団体では、今回の多職種連携推進事業の内容等を情報共有し、支援チームに参加できる会員を増やせるように活動する。

・支援チーム内の構成メンバーの連絡先などの管理はどうする？
→ホームページには各支援チームの相談窓口の連絡先のみ掲載し、メンバーの連絡先は事務局で管理する。

・支援チームの活動内容について
→まずは支援チーム内で連携を図り、資料 1～11 と資料 14、視聴用動画（別添 DVD-R）について理解し、活用できるように情報を交換する。
市町等からの講師派遣依頼があった場合は、その依頼内容を十分確認した上で、支援チーム内から派遣するか、依頼先の地域で活動している専門職へ依頼し派遣するか、など対応を検討する。
→支援チームはあくまで、今回の通いの場等で活用できる資料を使っての講師派遣の相談窓口として創設したため、既に各地域で活動している多職種との連携については、支援チーム毎に必要に

応じて進める。
→各市町から支援チームを活用してもらえるように、資料 13 のアンケート結果などをアピールして連携を図る。

７．市町向け支援チーム等説明会について

令和 5 年 3 月 28 日、オンライン形式にて市町向け支援チーム等説明会を開催した（資料 16)。
参加市町：高松市、東かがわ市、土庄町、小豆島町、綾川町、宇多津町、多度津町、まんのう町
説明内容：①介護予防多職種連携推進事業についての概要と経過
②香川県地域包括ケアシステム学会における活動について
③令和 4 年度に実践した 10 市町におけるプレ実践についての報告
④通いの場等支援チームの創設と活用について

【参加した市町担当者からの質問・意見】
・派遣依頼した専門職の講師代はいくらですか？
→一律に決まっていない。各専門職の団体で基準はあるため、講師代の参考は示せるが各支援チームに相談して決定してほしい。
・視聴用の動画を、通いの場等で参加者向けに活用してもよいか？
→本来は、資料を活用する専門職や通いの場等のリーダーに向けての視聴用動画であるため、内容を確認の上で、通いの場の参加者に向けて直接、活用しても問題はない。
・色々な場面で、視聴用の動画を上手く活用していきたい。
・非常にわかりやすい資料であり、支援チームと相談しながらぜひ活用していきたい。など

８．令和３,４年度介護予防多職種連携推進事業を振り返って（WG メンバーより）

・はじめは、どうなるかと不安でしたが、「高齢者の暮らしを支えることが一番」という方向を WG メンバーで共有できたことで、講義資料のテーマを「食事」「排泄」「入浴」「睡眠」「運動」とできたことが一番良かったと思う。モデル地区やプレ実践で参加した高齢者や市町の担当者からも「非常にわかりやすくて良かった」という声を頂き、ひと安心です。
・多職種連携ということで、他の職種の方の考え方を聞くことができてすごく勉強になった。今後は自分たちの協会でも研修をして、通いの場に講師として派遣できる会員を増やしていきたい。
・支援チームの運用については、まだ不明な点もありますが市町の担当者と連携して、今回作成した資料の活用が拡がるようにしていきたい。配布用の資料は、色々な場面で活用できると思います。
・多職種と一緒にこの事業に参加できて、本当に良かった。みなさんに感謝しています。
・プレ実践では、他の職種の方と一緒に講師ができて、勉強になったし楽しかったです。
・非常に素晴らしい資料ができたと思います。この資料が埋もれてしまわないように、定期的に WG の検討会を開催していきましょう。本学会のホームページでも活動報告などしてアピールしていきましょう。

資料1

香川県シニア健康アップマニュアル

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

運動編

令和４年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

今日からできる！
知っておきたい

「運動で健康アップ」

「運動には４つの大きな役割があります」

１．運動による「体力と気力の向上」

「気力の源は体力なり！」
体力が上がれば、気力も上がる。
有酸素運動で持久力アップ、筋力強化運動で筋力及び基礎代謝アップ、ストレッチで呼吸力アップなど

２．運動による「身体の健全化」

運動することは、血糖値や血圧、血中脂質について様々な健康効果をもたらします。

「運動には４つの大きな役割があります」

３．運動による「心の健康効果」

体を動かすと交感神経が活性化し、β-エンドルフィンの作用で気持ちが高まります。

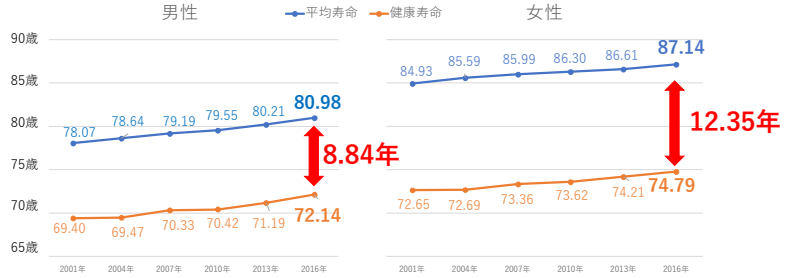
４．運動による「病気の予防効果」

死亡に関る危険因子の第4位に「身体的不活動」が挙げられています。運動はがんや認知症や骨粗しょう症など多くの病気の予防となります。

「いつまでも自分らしく暮らしたい」

その暮らしはやっぱり健康な方がいい

「健康でいる」は当たり前じゃない？

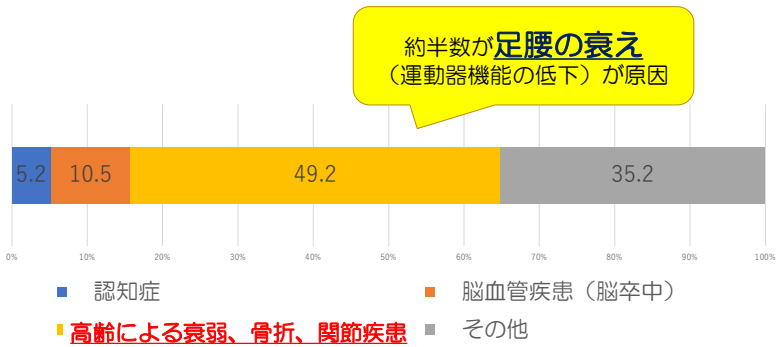


平均寿命と健康寿命の差
男性は約9年　女性は約12年

何かしらの
手助けが必要な期間！？

令和2年版厚生労働省白書を基に作成

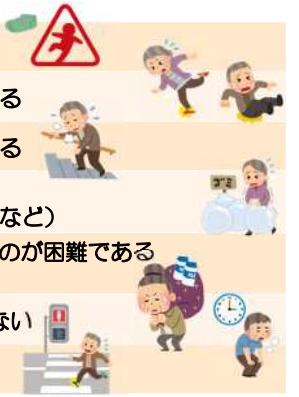
軽度要介護者の支援が必要となった原因



厚生労働省　国民生活基礎調査（令和元年）を基に作成

あなたの足腰は大丈夫？

- □ 片脚立ちで靴下がはけない
- □ 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- □ 階段を上がるのに手すりが必要である
- □ 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）
- □ 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である
  （1リットルの牛乳パック2個程度）
- □ 15分くらい続けて歩くことができない
- □ 横断歩道を青信号で渡りきれない



「日本整形外科学会　ロコチェック」をもとに作成

老化は脚から始まる ➡ 転倒注意！

図：高齢者の歩行の特徴

じゃあ何をしたらいいの？

これまでの様々な運動に関する研究をまとめると・・・

「ウォーキング」
「筋力強化運動」
「バランス運動」等は

単独で行うよりも***組み合わせる事がより効果的!!***

日本理学療法士協会「フレイル予防人材育成研修プログラム」資料より

運動、ちょっとその前に

■ 運動を行う際の注意点

- 個人によって適切な運動量は異なります。
- 過度の運動は、他の部位に支障をきたします。
  ⇒軽めの運動から始めましょう。
- 関節の痛みや持病のある方は、間違った運動で痛みが増大したり、疾患が悪化したりします。
  ⇒主治医や理学療法士への相談が大切です。
- 少しの運動でも継続する事が大切です。
  ⇒長く続けられる運動を取り入れましょう

日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック1」をもとに作成

快適に運動を続けるために

薬剤師さんからのアドバイス

筋肉を緩める薬

・肩こりや腰痛で飲んでいる薬

＝＝

筋肉を緩める作用あり

転倒注意

上げたつもりの足が・・・
上がっていない！！

糖尿病の薬

・糖尿病の治療をしている人は
運動すると血糖が下がる事があるよ

【低血糖に注意】

・低血糖の「はひふへほ」
- は）腹減り
- ひ）冷や汗
- ふ）ふるえ、ふらつき
- へ）変にどきどき
- ほ）放っておくと意識がなくなる

高血圧の薬

・運動前には血圧を測りましょう

・急に立ったり動いたりは
ふらつきに注意

目薬

差した直後はかすむことがあります

落ち着いてから運動をしよう！

快適に運動を続けるために

歯科衛生士さんからのアドバイス

運動編

- かみ合わせがきちんとできないと、体がふらつきます。
- 歯の痛みがあると運動がおっくうになります。
- 入れ歯はあっていますか？
  入れ歯はあなたの身体の一部です。
  痛みがなくきちんとかめることで運動も快適にできます。
- 歯科医院で定期健診と治療をしましょう

快適に運動を続けるために

管理栄養士さんからのアドバイス

筋肉量維持には運動と栄養摂取が効果的

- 「筋肉を修復する」ために必要な栄養素が、たんぱく質や糖質です。

筋肉量維持には運動と栄養摂取が効果的

- 人の体は一度に代謝できるたんぱく質の量が決まっています。
  基本的には1日3食の食事をしっかり食べることが大切です。

多様な食品からたんぱく質を補給しましょう

- 肉、魚、卵、乳製品のような動物性たんぱく質には、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なたんぱく質が多いため、意識して摂取する必要があります。
- 大豆製品などの植物性たんぱく質も上手に組み合わせて摂取するよう心がけましょう。

☆植物性たんぱく質は、動物性たんぱく質と一緒に摂ると吸収率が良くなります！

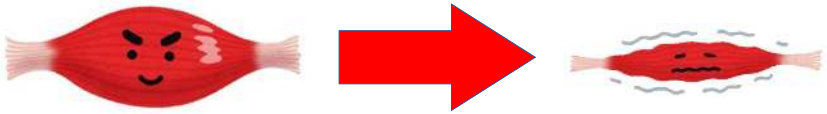
たんぱく質（BCAA）を多く含む食品

※筋肉内の必須アミノ酸中30～40%がBCAAで構成されています

1日3食しっかり食べましょう。
1食あたり、20g以上のたんぱく質が摂取できるようにしましょう。

運動前にはエネルギー補給しましょう

- 空腹で運動を行うと、運動に必要なエネルギー源が不足しているため、筋肉のたんぱく質を分解して供給しようとします。その結果、筋肉量が減っていくという逆効果になる恐れがあります。



身体活動に必要なエネルギーを得るために筋肉を分解

運動前にはエネルギー補給しましょう

- 運動前のエネルギー補給には消化・吸収の良い炭水化物がオススメです。炭水化物は、筋肉運動などのエネルギー源として素早く利用される栄養素です。
- 炭水化物を含む食品としては、ご飯、麺類、パン、餅、果物、芋類などがあげられます。

快適に運動を続けるために

リハビリからのアドバイス

中等度の運動が大事！

中等度の運動ってなに？

・運動強度を示す指標に、METs（メッツ）があります。METsは消費カロリーを表し、何もしなくても消費されるカロリー（安静時代謝）を1とし、その2倍のカロリーを消費する活動を2METs、3倍を3METsというように設定されています。

強度は以下のように分類されます。

1 ～ 2 METs→低強度
3 ～ 5 METs→中強度
6 METs以上 →高強度

・ある程度の筋肉量を維持し、歩行能力の低下を防ぐには、中強度の**3 METs以上の運動が必要**だと考えられています。

3メッツ以上の運動と活動はこれ!!

メッツ	3メッツ以上の運動の例	3メッツ以上の生活活動
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス 太極拳	**普通歩行**、屋内掃除 階段をおりる、車の荷物の積みおろし
3.5	自転車エルゴメーター（30-50ワット） **軽い筋トレ、体操（家の中）**、ゴルフ	**掃除機をかける**、モップがけ
4.0	卓球、ラジオ体操（第1）	自転車、動物の散歩、介護
4.5	水中歩行（中等度）、バドミントン、 ラジオ体操（第2）	**草むしり、農作業**
5.0	野球、ソフトボール	子どもや動物と活発に遊ぶ・走る、 かなりの速歩き（107m/分）
6.0以上	ウエイトトレーニング、エアロビクス ジョギング、テニス、サッカー、水泳	家具・家財道具の移動・運搬

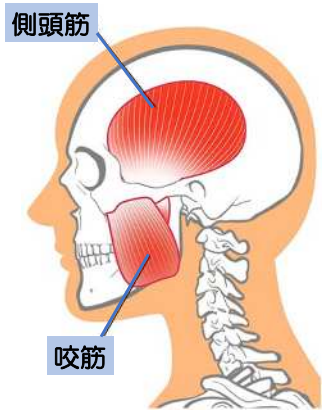
厚生労働省「身体活動のエクササイズ数表」をもとに作成

呼吸力アップ体操のご紹介

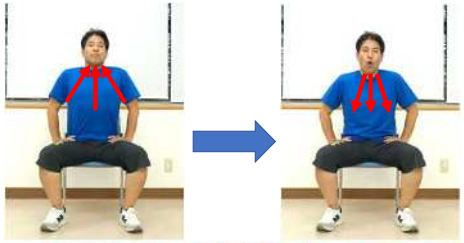
体力向上のためには酸素が不可欠です！

やってみよう！呼吸力アップストレッチ

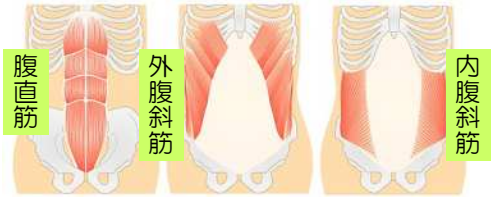
両手で、耳の上の側頭筋と頬骨の下の咬筋を押えて、マッサージ。どちらも噛むための筋で硬くなると力が抜けない。

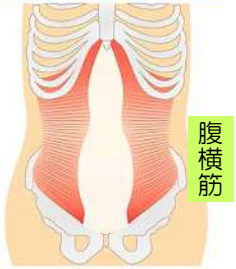


やってみよう！呼吸力アップトレーニング



腹横筋に力が入る
鼻から息を吸って、口の形を「ほ」にして、しっかり吐く





体力と姿勢について

「肩凝りや腰痛の予防になる体操で、姿勢の改善にもつながります」

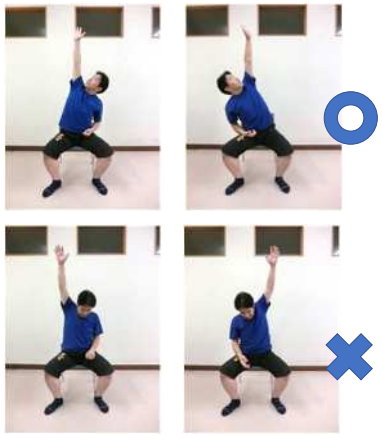
座ったままの時間が長く、同じ姿勢が続くと体が硬くなり、呼吸が制限され体の不調につながります。

座ったままできる上半身の体操を紹介します

やってみよう！座ったままできる上半身の体操！

左右で違う動きをすることがポイントです

やってみよう！座ったままできる上半身の体操！



手を挙げて見て
肩手ずつ脇腹を伸ばすように手を上げ、見る

姿勢が良くなる

やってみよう！座ったままできる上半身の体操！

つま先と膝の向きを合わせた開脚座位となり、上半身と上肢の力を抜いて前屈し、目と顔を上げてから、上半身を起こし座位となる．3回繰り返す．

筋力アップに必要なこと

1．筋力=筋の太さに比例する

筋肉に必要な栄養素は「タンパク質」
筋肉増強に有効な「ビタミンD」など

2．筋力向上の為の神経因子

トレーニング初期は、神経因子の向上により筋力向上

3．高齢者の筋力向上の為の運動負荷

最大筋力の60～80%で8～12回が1セット
1～3セット/1日にて週に3回、2日に1回程度が推奨

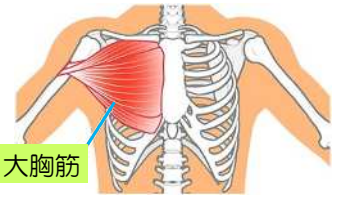
4．気合！

継続は力なり！楽しく、みんなで続けよう！

やってみよう！筋力アップトレーニング

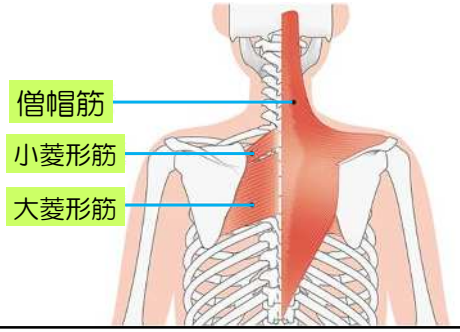
大胸筋：胸の前で合掌し、特に母指球に力を入れて押す。中心でした後、斜め上下に合わせ力を入れる

5秒キープします



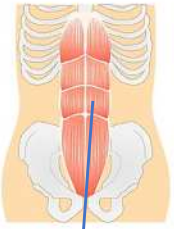
やってみよう！筋力アップトレーニング

菱形筋：胸の前で指をかけ肩甲骨を寄せるように引っ張る

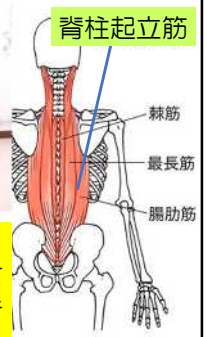


5秒キープします

やってみよう！筋力アップトレーニング



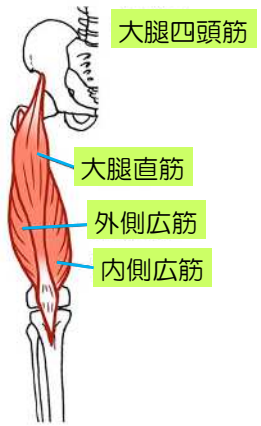
腹筋群
後ろへ倒れて、首の力を抜いてお腹の力で止める



背筋群
骨盤から前傾させ背中を伸ばし、手を伸ばす

5秒キープします

やってみよう！筋力アップトレーニング



大腿四頭筋：大腿部の内側に手を当てて、しっかりと膝を伸ばす

5秒キープします

ウォーキングについてのお話

１日の歩数の最低ラインはどこだ？

１日の歩数が4,000歩を下回ると・・
「筋力低下」「要介護状態」の危険性が著しく高まります。

１日の平均歩数が8,000歩以上で・・
病気予防にとって効果的です。

目指せ、4,000歩以上！

体力と歩行について

「姿勢よく立って、歩くための体操です」

姿勢よく歩くことは、みんなが思う目標です。
姿勢よく歩けば、気分もよくなります。

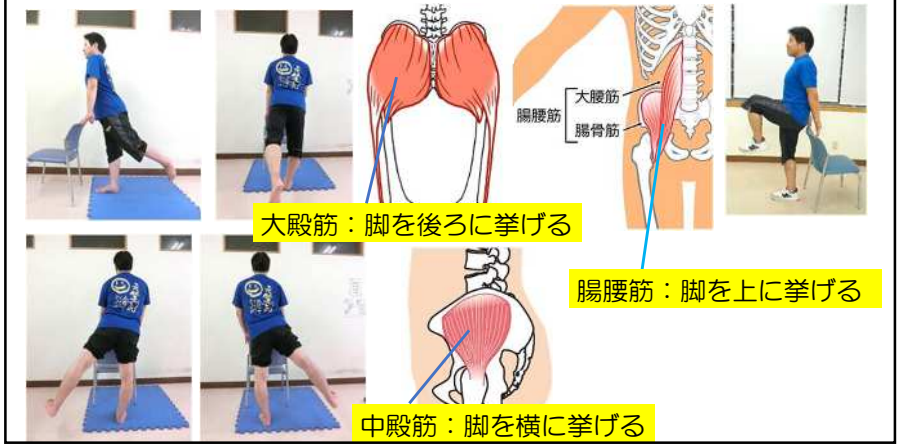
簡単にできる、姿勢よく歩くための体操を紹介します

やってみよう！姿勢よく歩くための体操！

重要

前後開脚バランス
脚を前後に開き、前足は膝を曲げ、後ろ脚は膝を伸ばす。
足の幅は骨盤の幅で行う。体は真っすぐに起こす。

やってみよう！姿勢よく歩くための体操！



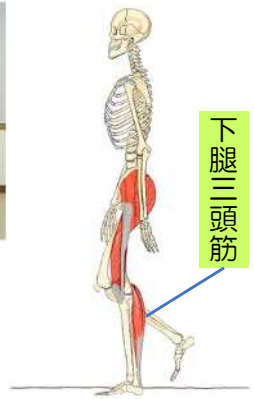
やってみよう！姿勢よく歩くための体操！

下肢全体スクワット
膝を曲げるより、お尻を後ろに下ろし、
座る途中で止まる感じ。
背中は伸ばしたまま体は少し前に傾ける。

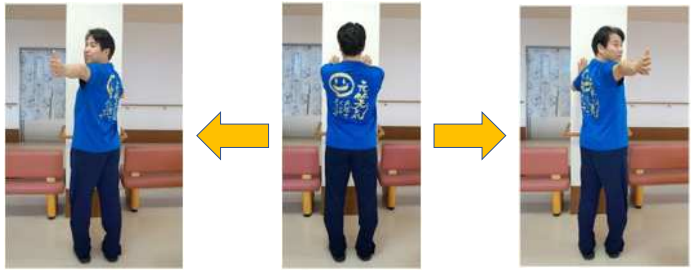
膝を痛めるので
要注意

やってみよう！姿勢よく歩くための体操！

下腿三頭筋：踵を上げるときに体が
前に倒れないようにする

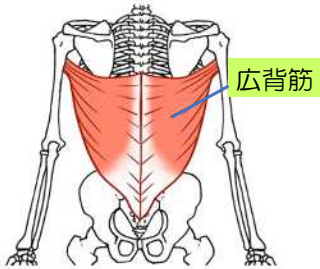


やってみよう！姿勢よく歩くための体操！



壁に手をついて、体を後ろにひねりながら手を伸ばし、
その手を見る。後方を認知することが大事。
転倒予防にもつながる。

やってみよう！姿勢よく歩くための体操！



リングウォーク（指わっか歩行）
親指と人差し指でわっかを作り、わっか
の中に風を通すように真っぐに手を振り
ながら歩きます。
歩かず足踏みでも大丈夫です。

広背筋が働き、体を
支える力が強くなり
ます

しっかりと体力をつけて

やりたい！

行きたい！

食べたい！

みんなに
会いたい！

しゃべりたい！
歌いたい！

ぜ～んぶ、やっちゃいましょう！

資料2

香川県シニア健康アップマニュアル

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

食事編

令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

今日からできる！
知っておきたい

「食事で健康アップ」

「食事には2つの役割があります」

1．食事を食べる人の健康を維持・向上させ、
生きるための栄養をみたすこと
元気の源！生きるエネルギー！

2．食事を食べる人の食文化や習慣をみたし、
心の豊かさや満足感を得ること
コミュニケ-ションの構築に役立つ

「いつまでも楽しく食事ができるために」

食事場面のチェックリスト

- ✓ バランスのとれた食事ができているか不安
- ✓ 食べられる量が減ってきた
- ✓ 体重が減ってきた
- ✓ 歯や歯茎、入れ歯の具合が悪い
- ✓ 固いものが食べにくくなった
- ✓ お茶やお汁を飲んだ時にむせることが増えた
- ✓ 口の乾きが気になる
- ✓ お薬の数が多くて困る

当てはまる項目がある方は**注意**が必要！

加齢と生活環境の変化は食事に大きな影響を与えます

加齢による“食べる”力の低下について

- ■ 歯の欠損・入れ歯の不具合
- ■ 舌の運動機能低下・咀嚼能力低下
- ■ 唾液の分泌の低下（口腔乾燥）
- ■ 口腔感覚の鈍化
- ■ 喉頭（喉仏）の位置の低下　など

↓

摂食嚥下障害（飲み込みの問題）

摂食嚥下障害になると

食事でむせる事が増える

↓

食事が食べられない
食べられる料理が減る

↓

食事量が減る

↓

必要な栄養が足りない

↓

痩せ（体重減少）

↓

体力・免疫力・抵抗力が低下

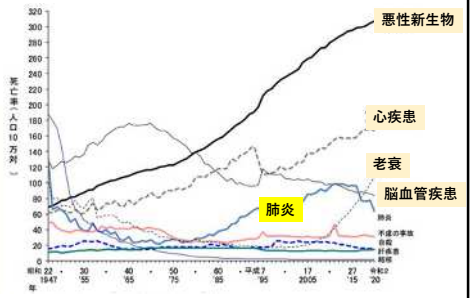
→ **誤嚥性肺炎**など様々な病気を引き起こす

誤嚥性肺炎

1980年以降
肺炎で亡くなる高齢者が増加

高齢者の肺炎の多くは、
“誤嚥性肺炎”といわれる

食べ物や唾液などが誤って気管に入ったとき、反射的にむせて排出する機能が人間には備わっています。しかし、**加齢などによって**この機能が鈍ると、うまく排出できずに肺炎を起こすことがあります。このように、食べ物や唾液などが気管に入ることを**誤嚥（ごえん）**と言い、その結果生じる肺炎が**誤嚥性肺炎**です。



主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移
（出典：厚生労働省「令和2年人口動態統計月報年計の概況」）

加齢による生活環境の変化

- ✓運動量の低下
- ✓活動量の低下
- ✓仕事の退職
- ✓役割の減少
- ✓コミュニケーション機会の減少

活動範囲が狭くなり、やりがいや会話機会などの刺激が減少してしまうことで食欲が減ってしまう。

食事量が減ることで「低栄養状態」になる可能性

～体の中のエネルギーとたんぱく質が欠乏した状態～

「低栄養状態」になると健康面でも注意が必要！

「低栄養状態」が引き起こす

筋力・筋肉量の低下（サルコペニア）

加齢などによって筋肉量が減少する中で、栄養不足などが重なり、全身の筋力・身体機能の低下が起こります。

寝たきりや飲み込みの障害（嚥下障害）の原因にもなり、介護が必要になる可能性があります。

サルコペニアのスクリーニング

指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で輪を作ります。

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んでみましょう。

サルコペニアの危険度

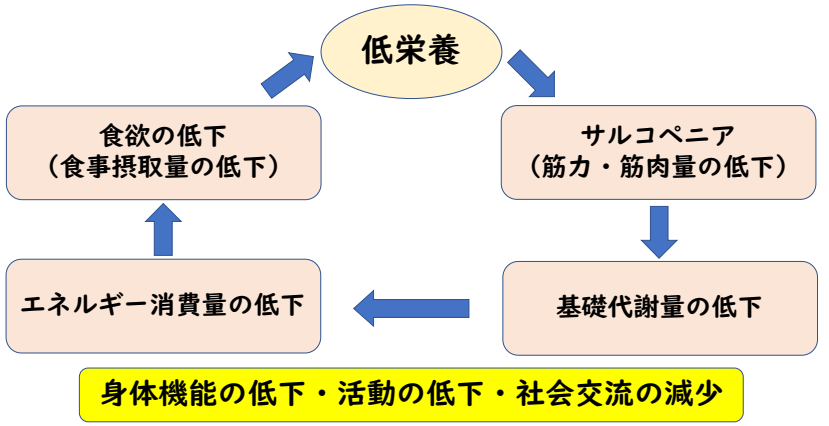
囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる

低い　正常　高い

「フレイル（虚弱状態）サイクル」



身体機能の低下・活動の低下・社会交流の減少

どうすれば、「いつまでも楽しく食事ができるの？」

専門家に聞いてみよう！

いつまでも楽しく食事ができるために

歯科衛生士さんからのアドバイス

まずは、確認してみましょう！

- ✓痛いところはありませんか？
- ✓上と下の歯はきちんと噛めていますか？
- ✓歯がぐらぐらしていませんか？
- ✓入れ歯を入れている方はきちんとあっていますか？
- ✓唾液が少なくなってきていませんか？
- ✓飲み込みが難しくはありませんか？
- ✓歯ぐきから血や膿は出ていませんか？

このような症状が出ている方は
歯医者さんに診てもらいましょう！

食事の前にして欲しいこと！

舌の筋肉（舌筋：ぜっきん）をはじめ口元の筋肉が鍛えられる体操です。口呼吸の改善によってさまざまな効果が得られるほか、顔のたるみ・しわの改善による美容効果、脳の血流をアップさせる効果など、多くの効果が得られます。

食事の前にして欲しいこと！

唾液腺マッサージ

おロの中の主な唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺）をカを入れずに指で軽く圧迫するようにマッサージすることで以下のような効果があります。

1. おロの自浄作用が働きます。（口臭予防）
2. 口腔乾燥の方のロ腔ケアがしやすくなります。
3. おロの周りの筋肉の緊張がほぐれおロが開きやすくなります。
4. 痛みなどの症状が和らぎます。
5. 食べること、飲み込むことや、会話がしやすくなります。

食事の後にして欲しいこと！

歯磨き・　うがい　・　入れ歯洗浄

ポイント

- 歯ブラシの毛先は柔らかいものを。
- 毛先が開いてくれば取り換えを。（1か月1本）
- 磨く順番を決めると、磨き残しが少なくなる。
- 歯磨き粉は小豆粒くらいに。
- 歯間ブラシ、デンタルフロスで、歯と歯の間の掃除。
- 最後にブクブクうがいを。
- ブクブクうがいは口の機能も改善。
- 舌も時々優しく磨く。

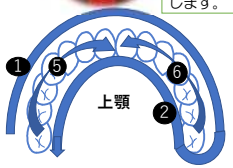
歯みがきの方法

磨く順番を決めましょう！

❷ 上の前歯の内側は歯ブラシを立てて汚れをかき出すようにします。

❺❻❼❽

❶❸ 前歯の外側は歯ブラシを横にして横に細かく動かします。



❶❸ 奥歯の外側はお口を閉じて歯並びにあわせて磨きます。

奥歯の一番後ろも忘れずに歯ブラシを斜めに入れて磨きます

❹ 奥歯の内側は口を大きく開けて歯ブラシを斜めに入れて磨きます。

歯並びがデコボコしているところは歯ブラシを立てて一本ずつ磨きます。

❺❻❼❽

かみ合わせのところは歯ブラシを歯に真直ぐにあてて、小刻み(1～2歯ずつ)に動かします

❹ 下の前歯の内側は歯ブラシを立て、かかとの部分を使って磨きます。

いつまでも楽しく食事ができるために

リハビリのからのアドバイス

今からできる摂食嚥下障害予防

ポイントは２つ

- 正しい食事姿勢
- 舌とのどの筋力維持

誤った食事姿勢

誤った姿勢で食事をすると

↓

姿勢を保とうとするため体に不要な力が入る

↓

飲み込みにくくなる

↓

誤嚥につながる

正しい食事姿勢

足が床につかない場合

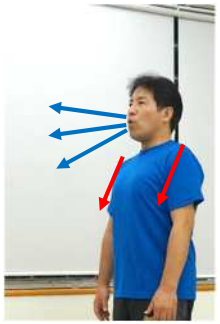
足台を使って足底をつける

正しい食事姿勢を作るために

①肩の上げ下げ運動

目的：
肩や首の筋肉をほぐす
頻度：
３～5回／セット×毎食前

呼吸は深くゆっくりを意識して



2 息を吸い切ったら、口からゆっくり息を吐きながら両肩を下ろして、息を吐ききります。

1 両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ。鼻から息を吸いながら両肩をゆっくり上げる。

正しい食事姿勢を作るために

②背中と胸のストレッチ

目的：
肩や背中の筋肉をほぐす
肺の伸縮を促す
頻度：
３～5回／セット×毎食前

呼吸は深くゆっくりを意識して

2 口から息を吐き出しながら、腕を元に戻し、息を吐ききります。

1 両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。鼻から息をゆっくり吸い込みながら、腕を左右に広げて胸を開きます。

正しい食事姿勢を作るために

③お腹と体幹のストレッチ

目的：
体幹の筋肉をほぐす
たくさん空気を取り込めるようにする
頻度：
３～5回／セット×毎食前

体側が気持ちよく伸びていることを感じて

2 口から息を吐きながら、左手の肘を上げるようにして、左側の体側を伸ばします。同じように右側の体側も伸ばします。

1 両肩を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。左手を頭の後ろに、右手を腰に当てて、鼻から息をゆっくり吸い込みます。

舌とのどの筋力維持のために

①開口訓練

目的：
口を開くための筋力、舌の筋力を鍛える。
頻度：
５～１０回／セット×毎食前

これ以上口が開かない状態で10秒間キープ

舌とのどの筋力維持のために

②あご持ち上げ体操

目的：飲み込みに重要な喉仏を引き上げる筋肉を鍛える。
方法：下を向いて、力いっぱい顎を引くと同時に、下顎に両手親指をあてて、力いっぱい押し返す。
頻度：５～１０回／セット×毎食前

喉仏が上がっていればOK。
押し合った状態を５秒間キープする。※息は止めない。

いつまでも楽しく食事ができるために

管理栄養士さんからのアドバイス

１日３食しっかりと食べましょう！

●3食しっかりと食べることで、健康な体を維持し、活動するのに必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が十分に摂取できます。
●十分な栄養素の摂取によって、筋肉や内臓に蓄えられたたんぱく質を維持することができます。

朝食

昼食

夕食

高齢者が注意して摂りたい栄養素

たんぱく質

筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などを作る栄養素です。

摂取量が少ないと、エネルギーとして消費され、筋肉の剛性に使う量が減ってしまいます。

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれます。

ビタミンD

筋肉や骨に必要な栄養素の運搬係です。

加齢とともにビタミンDの合成能力が低下します。

ビタミンDの補給で筋力増加や転倒の予防が期待できます。

魚（イワシ、サンマ、カツオ、マグロ）、卵、きのこ類に多く含まれます。

日光浴（紫外線）によって皮膚でも作られます。

カルシウム

骨や歯を作る栄養素です。

筋肉や神経の働きを正常に保つ働きもあります。

毎日摂り続けることで骨粗鬆症の予防も期待できます。

乳製品、骨ごと食べられる魚、大豆製品、海藻類や乾物、青菜に多く含まれます。

食べられる量・体重が減ってきたら？

- たんぱく質から摂取（肉も大事）しましょう！
- 食間でたんぱく質を含むおやつを摂ろう！
- 水分補給代わりに牛乳や豆乳を利用

- 栄養補助食品、ゼリー状栄養強化食品などを活用
- 油脂類を控えていないか？糖質に偏っていないか？

固いものが食べにくくなったら？その①

- たんぱく質食品でもやわらかい食材から摂取（卵、豆腐、魚）
- スジや繊維を切るようにカットする、切れ目を入れる
- たたいて繊維をやわらかくする
- 食べやすい大きさに切る

固いものが食べにくくなったら？その②

- 栄養補助飲料、栄養補助食品、プロテインパウダー、ゼリー状栄養強化食品の活用
- もともとやわらかく調理されている市販食品の利用
  （やわらか食、レトルト食品、冷凍加工品、缶詰など）

宅配）やわらか食　レトルトやわらか食

カレーライス
グラタン
シューマイなど

むせることが増えてきたら？

- 食材をよく煮込んで、やわらかくする
- 裏ごしやミキサーにかけて、なめらかにする
- トロミをつける
- もともとトロミのついた調理方法（カレー、シチュー、ポタージュ、煮込みハンバーグ、グラタン、ドリア、おじや）
- 口の中でばらけにくいおかず（かぼちゃやかぶ、芋類の煮物）

バランスの良い食事のためのひと工夫

足りないものをプラスする

普段のお食事に一品プラス

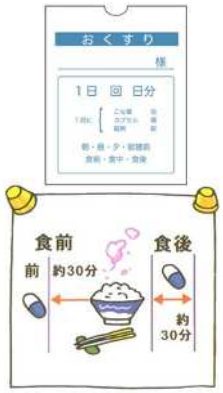
＋

＊ドラッグストア等でもお買い求めいただけます。

いつまでも楽しく食事ができるために

薬剤師さんからのアドバイス

お薬はいつ飲めばいいの？



きっちりじゃなくても大丈夫！

- 食前：食事の前（約３０分前）に飲む
- 食後：食事の後（約３０分以内）に飲む
- 食間：食事の２時間から２時間前後に飲む
- 漢方薬・・・起きた時すぐと寝る前 日中はおなかがすいた時
- 屯用：症状のひどい時や発作時に指示どおり飲む

飲み忘れたら？

【食前・食後の薬】

・次の服用まで時間がある場合
➡ 気が付いたらすぐ飲みましょう

・次の服用まで時間がないとき
➡ １回分飲むのをやめる
２回分一度に飲まない

※糖尿病薬など例外もあるので注意！

自分の体を守るのは自分です。
お薬についての不安は、信頼できる薬剤師に相談を！

お薬を飲むときの注意！

薬と食べ物の相互作用（食べ合わせ）

- 血液サラサラの薬（ワルファリン）
  納豆を食べると効果が弱くなります。
- 高血圧の薬（カルシウム拮抗薬）
  グレープフルーツジュースを飲むと効果が強くなりすぎます。
- アルコールと薬
  薬の吸収や代謝に大きな影響があります。
  アルコールでの服用は**禁忌**です。

その症状お薬が原因かも

次のようなお薬を飲んでいる人は注意が必要です。

- ✓ うつの薬、睡眠薬、イライラの薬
- ✓ 吐気止め
- ✓ 肩こりや腰痛緩和の薬
- ✓ てんかんの薬
- ✓ 咳止め

➡よくむせる・飲み込みにくい

- ✓ うつの薬
- ✓ 頻尿・排尿改善の薬
- ✓ アレルギーの薬
- ✓ 気管支を広げる吸入薬
- ✓ 不安やイライラ感を抑える薬
- ✓ パーキンソン病の薬

➡ 唾液が出にくくなり口が乾く

- ✓ 高血圧の薬（カルシウム拮抗剤）

➡ 歯茎が腫れて入れ歯が合わなくなる

新しいお薬が出て、**異常**を感じたら薬剤師に相談を！

「いつまでも楽しく食事ができるために」

今日から“予防”してみませんか？

資料3

香川県シニア健康アップマニュアル

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

睡眠編

令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

今日からできる！
知っておきたい

「睡眠で健康アップ」

「睡眠には３つの大きな役割があります」

１．疲労回復・ストレス解消・新陳代謝

体は、眠っている間に成長ホルモンを分泌し、疲れをとり、傷んだ部分を修復します。

２．免疫力アップ

メラトニンというホルモンの分泌が重要です。

３．記憶の整理・定着

日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりします。

「質の良い睡眠で、
快適な生活を送るために」

こんな事はありませんか？

- 1日の中で、寝転んでいる時間が長い
- 眠りが浅く、熟睡感が少ない
- トイレなど、途中で起きる回数が多い
- 寝床に入ってもなかなか眠れない
- 朝早くに目が覚めてしまう
- 寝ている間に、足がつる　　など

睡眠について知ろう！

睡眠をつかさどる、副交感神経！

スムーズに入眠するためには、昼間に活発になった交感神経の働きを抑え、休息時に活発になる副交感神経が優位になること！

交感神経：主に緊張・興奮時に優位（アクセル）

バランスと切り替えが大事！

副交感神経：リラックス時に優位（ブレーキ）

睡眠中は、浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」を繰り返しています。

レム睡眠：浅い眠り
基本的には筋肉は動かず、脳は活動しており夢を見ます。

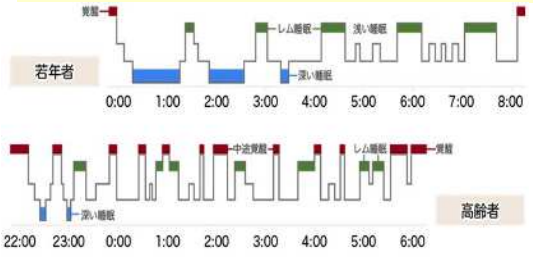
1周期が約90分で4～5回繰り返します

ノンレム睡眠：深い眠り
脳が休息状態で、眠りの深さの状態で3段階に分けられます。

正常な場合には**入眠初期に深いノンレム睡眠が**長く観察され、**明け方に向けてレム睡眠が**長くなり、目覚める準備が整います。

年齢とともに睡眠に2つの変化が生じます

【第一の変化】
高齢者では若い頃にくらべて**早寝早起きになる**ことです。
体内時計の加齢変化によるもので、睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。



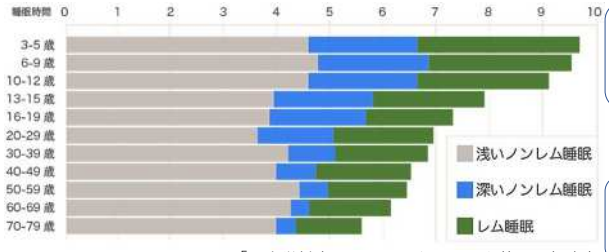
若年者：遅寝、遅起き

高齢者：早寝、早起き

出典：厚生労働省　e-ヘルスネット

年齢とともに睡眠に2つの変化が生じます

【第二の変化】
高齢者では若い頃にくらべて睡眠が浅くなることです。
睡眠時間が短くなり、深いノンレム睡眠が減ります。



「厚生労働省　e-ヘルスネット」を基に一部改変

高齢者は睡眠時間が減り、深いノンレム睡眠が減る

小さな音で目覚めてしまう浅い眠り

睡眠時間はどの位が理想的？

理想的な睡眠時間は
- ６～８時間
- 個人差あり
- 日中に眠くならない程度

睡眠時間と死亡リスクについて
７時間前後が最も低い
４時間以下及び10時間以上では優位に高い

睡眠障害と生活習慣病の関係

睡眠不足は食欲を高め、肥満の原因

睡眠時間が5時間以下
- 糖尿病の発症リスクが2.5倍
- 高血圧の発症リスクが1.3倍

➡ 心臓病や脳卒中の危険あり

睡眠不足が、活動の質を低下させる

日中の強い眠気、疲れやすさ
集中力、注意力の低下など

睡眠不足は、心の健康を低下させる

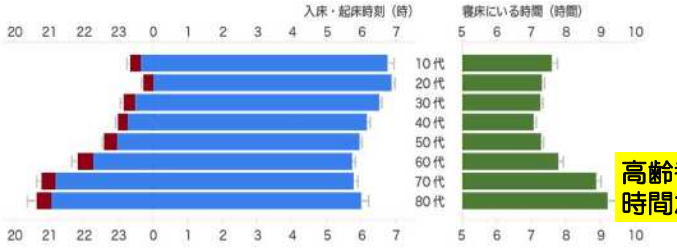
うつ病の危険あり

良好な睡眠に大切な３つのこと

1．規則正しい生活リズム

必要以上に横になっていませんか？

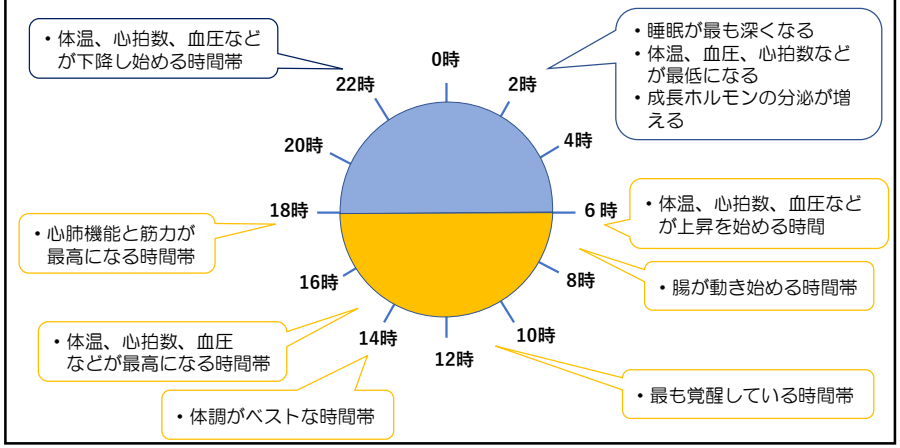
高齢者ほど寝床に入っている時間が長い。
眠れぬままに寝床でうつらうつらしている時間が増えて睡眠の満足度も低下する。



高齢者は寝床にいる時間が約9時間

出典：厚生労働省　e-ヘルスネット

体内時計を知っていますか？



体内時計における「光」と「食事」の良い影響

主時計
（目：視交叉上核）

末梢時計
（肝臓や胃腸）

朝日を浴びる事で体内時計をリセットできる

規則正しい朝食をとることで臓器内の体内時計が整う

体内時計における「光」と「食事」の悪い影響

主時計
（目：視交叉上核）

夜間のライト（特にブルーライト）は体内時計の崩れ、睡眠の質の低下に繋がる

末梢時計
（肝臓や胃腸）

夕食の量が多いことや、夕食後にカフェインや就寝前に酒類を飲むとは睡眠の質が低下する

質の良い睡眠で、快適な生活を送るために

2．食事について

管理栄養士さんからのアドバイス

睡眠の質を向上させる食べ物

・乳製品、青魚、大豆、バナナ、玄米

睡眠の質向上のために最も重要な栄養素といっても過言ではないトリプトファンという成分が含まれています。

トリプトファンは体内では合成することができないので、しっかり食事から摂取することが重要です。

・肉類、魚介類

肉類や魚介類に多く含まれるグリシンという栄養素が睡眠の質向上に繋がります。例えばエビなどはグリシンが豊富に含まれています。

睡眠の質を向上させる食べ物

・発芽玄米

発芽玄米も睡眠の質向上に役に立ちます。というのも、GABAという栄養素を含んでいるためです。GABAには抗ストレス作用や、神経の興奮を静める作用があります。

・ひじき・昆布・わかめ

ひじきや昆布、わかめなどの海藻類には必須ミネラルのマグネシウムが含まれ、睡眠の質向上に繋がります。

就寝前のカフェインは控えましょう！

・就寝前のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があります。

・就寝前3～4時間以内のカフェイン摂取は控えましょう。

・カフェインを多く含むものは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養健康ドリンク剤などです。

健康づくりのための睡眠指針2014：厚生労働省健康局

適正体重を意識しましょう！

- 睡眠時無呼吸症候群は、過体重や肥満によって、睡眠時に気道がふさがれやすくなり、発症することがあります。
- 予防のためには過体重や肥満を予防することも大切です。

（参考）BMI20.0～24.9が標準体重域です。
BMI=体重kg÷身長㎡÷身長㎡

健康づくりのための睡眠指針2014：厚生労働省健康局

朝食を摂り、1日のリズムを整えましょう！

- **朝起きて、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされます。**体内時計がリセットされてから15～16時間後に眠気が出現することがわかっています。
- **朝食をしっかり摂ることで体温が上がり、活動力や集中力も上がります。**体内リズムが整うことで整腸効果も得られます。朝食の欠食や摂取量が少ないと、昼食や夕食、間食の摂取量が増えやすくなることが分かっており、生活習慣病にかかりやすくなります。**1日3食きちんと食べることが大切です。**

朝食

昼食

夕食

健康づくりのための睡眠指針2014：厚生労働省健康局

朝食をきちんと食べるために

- まず、「食べる」
- 前日から準備しておく
- 簡単に作れるものから

1 ごはんやパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。

2 牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など良質な「たんぱく質」

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

3 野菜やくだものなどの「ビタミン、ミネラル類」

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。

例えばこんな朝食はいかが？

ごはん・みそ汁・焼き魚・ヨーグルト

ごはん・卵焼き・ヨーグルト

おにぎり・ヨーグルト・キウイフルーツ

パン・牛乳・ゆで卵・サラダ

パン・牛乳・目玉焼き・みかん

パン・牛乳またはヨーグルト・チーズ

牛乳・バナナ

質の良い睡眠で、快適な生活を送るために

歯科衛生士さんからのアドバイス

就寝前の歯磨きはされていますか？

寝ている間は唾液の流れがなく、
口の中は細菌が増えていく絶好の温度です。

口腔ケアが重要！

1．寝る前には、ムシバ菌や歯周病菌を歯磨きやうがいで減らしましょう！
2．歯磨きの補助として、デンタルリンスも使ってみて下さい。
3．入れ歯は外して、洗浄剤を使って綺麗にしましょう！

質の良い睡眠で、快適な生活を送るために

薬剤師さんからのアドバイス

睡眠薬について

- **寝付けない、夜中に目が覚める**等の症状によって薬は違います。「眠れない」だけでなく細かな症状も先生に伝えましょう。
- 睡眠薬は飲んだら**絶対に運転しない！**すぐに布団に入りましょう。

- **アルコールを飲んで服用しない！**

- 夜中のトイレはふらつきや転倒に気を付けましょう！

それって病気のせい？

眠れない原因は様々ですが、
高齢者がかかりやすい睡眠障害があります。

- 睡眠時無呼吸症候群
- レストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）
- 周期性四肢運動障害
- レム睡眠行動障害など

これらは専門施設での検査と診断が必要です。
これらの睡眠障害が疑われる場合には、医師へのご相談をお薦めします。

質の良い睡眠で、快適な生活を送るために

3．運動について

リハビリからのアドバイス

定期的な運動と睡眠の関係

日常の運動が大事！1日30分以上歩くとよく眠れるよ！

いつ、どんな運動するのがいいの？

朝に運動をする利点

〇決まった時間に起床する事で1日の生活リズムが作りやすくなります。
〇日光を浴びながら歩くことで、体内時計をリセットできます。
〇朝の光を浴びてから14～16時間後に睡眠を促す「メラトニン」が増加し、入眠がしやすくなります。

日中に行う運動は？

〇全身運動であるウォーキング
〇スクワットのような筋力強化運動

いつ、どんな運動するのがいいの？

夕方に運動をする利点

〇夕方から夜（就寝3時間くらい前）の運動によって**脳の温度を一過性に上げることで、就寝前に脳の温度が下がり、眠気が訪れます**。
〇就寝2時間くらい前の入浴も同様の効果が期待できます
※ただし就寝直前の運動や入浴は体を興奮させてしまうので禁物です。

夕方から就寝前に行う運動は？

〇心身ともにリラックスするためのストレッチ
〇漸進的筋弛緩法
〇腹式呼吸

漸進的（ぜんしんてき）筋弛緩法とは

筋弛緩法とは、「筋肉を意図的に緊張させてから緩める」ことで、心と身体をリラックスさせる方法です。
身体の疲れをとる、呼吸を深くする、眠りやすくなるなどの効果が期待されます。

やり方はとても簡単です。

1．身体の特定の部位に、ぎゅ～っと力を入れる。
（全力ではなく、70%の力で行ってください）
2．そのまま5秒キープする。
3．スーッと脱力し、10秒ほど力の抜ける感覚を味わう。

手のリラックス法

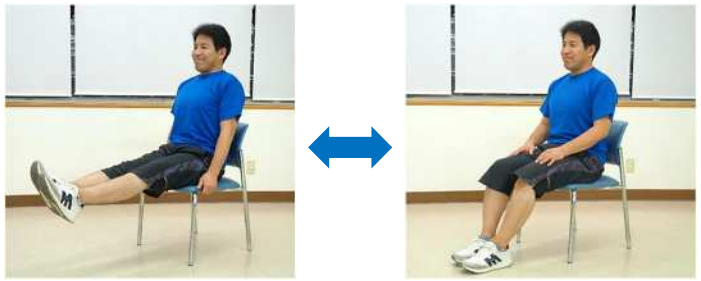
1．手のひらを、ぎゅ～っと強く握る
2．そのまま5秒キープする

3．スーッと脱力し、10秒程力の抜ける感覚を味わう

脚のリラックス法

1．椅子に深く腰掛け、膝をつけて脚を伸ばす。
2．そのまま5秒キープする。

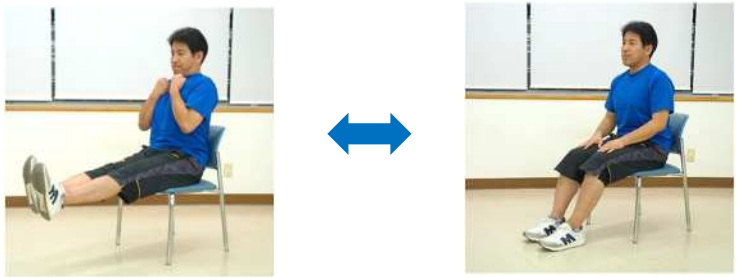
3．脚をすとんとおろし、10秒間、力を抜く。



全身のリラックス法

1．手を握り、腕を曲げ、脇をしめ、
　肩を上げ、脚を伸ばす。
2．ぎゅ～っと力を入れ、5秒間止める。

3．全ての糸が切れたように、
　全身の力をストンと抜く。
　10秒間脱力を感じる。



✿これを1日1回～2回やってみましょう✿

腹式呼吸の方法

① **身体の力を抜いたまま、口を「ほ」の形にしって、長く、ゆっくりと息を吐きます。**お腹の中の空気を全て吐き切るイメージをしましょう。
息を吐ききって、下腹部を限界まで凹ませます。

② **次は下腹部に空気を入れて、膨らませるイメージで息を吸っていきます。**
この時、できるだけ自然に鼻から空気を吸うのがポイントです。
限界まで息を吸いこんだら、3秒ほど息を止めて、再び息を吐いていきます。

①

②

寝る前の体操

ストレッチ

ストレッチによる緊張緩和にて、リラックスできる

眼と手・離せ体操

膝を立てて、胸の前で軽く手を握る。

顎を上げて上を向き、手は下へ伸ばして、眼と手を遠ざける。

日中に作業で使った眼と手を離すことで、緊張がリセットされる

寝る前にお腹と鼠径部のマッサージ

日中に長く座っていると、胸郭が上がり、お腹と股関節が縮んで硬くなります。

寝床に接触する背中が狭く硬くなり、不安定で下肢が緊張し、血行不良を起こします。足が攣りやすくなります

ゆっくりと10回程度繰り返す

胸とお腹を下げるように、肋骨部から鼠径部まで下へ擦ります。

元気な家族、睡眠８か条

- 毎朝、日光をしっかりあびる
- １日３度の食事をきちんと　特に朝食は大切
- 寝る部屋は暗くする
- 休日も、眠りのリズムは崩さずに
- テレビは２時間、メールは１時間以内
- 夜８時以降のコンビニ利用は控えめに
- 夜は午後10時まで床につく
- 睡眠時間は短すぎず、長すぎず

滋賀医科大学　宮崎先生

資料4

香川県シニア健康アップマニュアル

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

入浴編

令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

今日からできる！
知っておきたい！

「入浴で健康アップ」

「いつまでも安全に入浴を続けるために」

みなさん、
気持ちよく安全に
入浴できていますか？

「入浴には2つの役割があります」

1．身体の清潔を保つこと

身だしなみの一つであり、社会性を保つことに繋がる

2．身体を温め血行を促進し、疲労回復すること

リラックスすることで、痛みの緩和や血行促進による身体機能の向上に繋がる

入浴の効果

①疲労回復・ストレス除去
②新陳代謝の改善
③冷え性の改善
④睡眠の質の向上
⑤幸福感の増幅など

温熱作用によるもの

お風呂に入ると「温まって疲れが取れる」

お湯につかると温熱作用によって、皮膚の毛細血管などが拡がり、血流が良くなります。これにより、体内の老廃物や疲労物質が除去され、凝りがほぐれ疲れが取れます。

また、自律神経をコントロールする作用もあり、内臓の働きを助けたり、睡眠の質を向上させたりします。

温熱作用により血流が良くなり、疼痛緩和などの効果があります

水圧作用によるもの

お風呂に入ると「全身の血行が良くなる」

お湯につかると水圧作用によって、全身がマッサージされたような状態になり、特に足にたまった血液やリンパが押し戻され、むくみの解消になります。血液が心臓に返ることで心臓の働きを活発にし、血液の循環を促進します。

静水圧が末梢血管のポンプ機能を補助し、心臓への静脈還流量が増大します。

浮力作用によるもの

お風呂に入ると「気分がリラックスする」

お湯につかると浮力作用によって、体重は約9分の１程度になります。普段体重を支えている筋肉や関節は、その役割から解放され、緊張からくる脳への刺激が減少します。
身体の負担を軽減することにより、心も解放されていきます。

水中では浮力により筋肉や関節への負担が軽減し、関節も楽に動かせます。

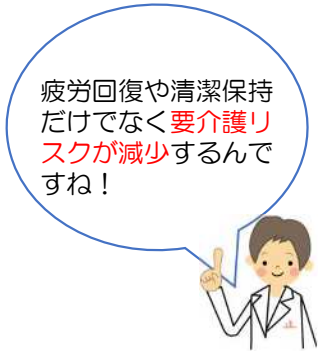
入浴時の注意！

1．入浴は体に与える温度変化が大きい事と、浴槽に入る事で水圧の影響を受け、血圧や脈拍や体温が変動しやすい！
（夏場の脱水、冬場のヒートショック、のぼせるなど）

2．脱衣場や浴室は濡れているため滑りやすく、転倒しやすい！
浴槽から立ち上がる際に滑って、溺れる危険性もあり！

週7回の入浴は要介護リスクを減らす

入浴回数	要介護リスク
0～2回	高い
5～7回	低い

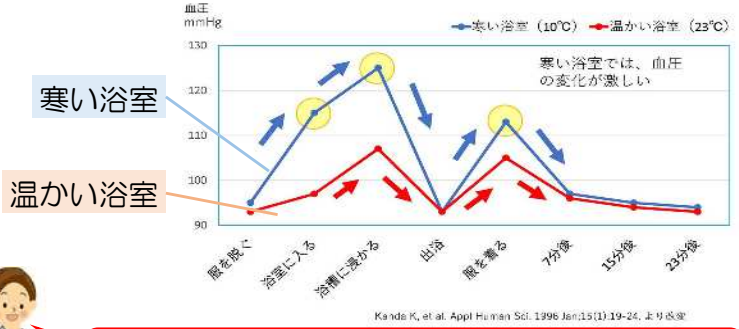


ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い部屋への移動による急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動し身体に大きな負担をかける現象です。
この現象は次のような人に起こりやすいと言われています。

①65歳以上の方（特に75歳以上）
②喫煙者
③狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などの病歴
④不整脈、高血圧、糖尿病の持病
⑤飲酒直後や食事の直後、薬を飲んだ直後の入浴習慣
⑥熱いお湯（42℃以上）に、首まで長くつかるなど

浴室温度の違いによる血圧の変動の比較



温度差が引き金となり血圧の急激な変動が起こり、
脳出血や脳梗塞・心筋梗塞をおこしやすくなります。

入浴時のポイント

①入浴前後にコップ一杯の水を飲みましょう
②入浴前に脱衣所や浴室の温度を温めましょう
③湯温41℃以下、湯につかる時間は10分未満にしましょう
④着替時や浴室出入りの転倒に注意しましょう
⑤楽な洗髪・洗体動作をおこないましょう

安全な入浴を続けるために

リハビリからのアドバイス

着替時や浴槽跨ぎ動作で転倒しないために！

洗髪・洗体動作を楽におこなうコツ！

◎衣類の着脱は安全のため椅子に腰かけておこないましょう
◎浴槽の跨ぎ動作は手摺把持または壁を支持しておこないましょう

転倒リスク（危険性）をチェックしましょう

①筋力低下	加齢による筋力の低下（特に下肢筋力）
②バランス低下	加齢によるバランス能力の低下
③視力低下	段差など認識しづらくなり危険察知能力低下
④関節が硬い	大きく踏み出すことができず姿勢の立て直しが困難
⑤環境因子	少しの段差、滑りやすい床、薄暗さ等
⑥薬剤	1日に5種類以上の薬を服用

着替時で転倒しないために…

椅子座位にて着替えをしましょう

立ったままでズボンの着脱は危険

着替時や浴槽跨ぎ動作で転倒しないために…

浴室で使える色々なお助け道具

シャワーチェア（風呂用椅子）

浴槽手摺（浴槽の跨ぎ動作や立ち上がり動作で使用）

洗髪、洗体時のワンポイント・アドバイス

ワンポイント・アドバイス

✓髪や体を洗うときは両手を挙げて行っていることが多く、更に反復動作によりスピードが速くなり呼吸のリズムと合わなくなります。ゆっくり動作を行いましょう。

✓椅子が低いと腹圧がかかり呼吸が苦しくなります。椅子を高めにしましょう。

洗体動作

●体を洗うときは、長めのタオルを使いましょう
●足を洗うときは片足ずつ膝にのせて洗いましょう

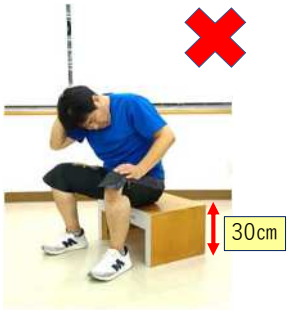
●タオルが短いと腕が肩より上に上がり息苦しくなります

洗髪動作

●首を横に傾けて半分ずつ片手で洗いましょう

●下を向いたり，息を止めてしまうと息苦しくなります

洗髪動作



●椅子が低いと胸やお腹が圧迫されて苦しくなる

●椅子が高いと胸やお腹が圧迫されず楽にできる

入浴後のバスタオル体操

足の裏にバスタオルをかけて、膝を伸ばし、持ち上げる。

腰にバスタオルをかけて、交互に前に引っ張り、腰をこする。

首にバスタオルをかけて、下へ引っ張り上を向く。

安全な入浴を続けるために

薬剤師さんからのアドバイス

高血圧・低血圧の方

- 入浴により血圧が変動することがあります
  入浴前に血圧を測りましょう
  入浴中のふらつきに気を付けましょう
- 血圧が高すぎたり低すぎる時は入浴を避けましょう
- 熱いお湯に入ると脈拍が上がり、血圧は高くなりやすいため気をつけましょう
- 高血圧症の方はぬるめのお湯でリラックスしましょう

そのほかの注意点

- 筋肉を緩める薬を飲まれている方は
  転倒に注意しましょう
- 気管支を広げる作用の薬は
  脈が速くなることがあります
- 睡眠薬を飲んでからの入浴はしないでください
- 利尿剤を飲まれている方は水分補給を忘れずに！

安全な入浴を続けるために

管理栄養士さんからのアドバイス

食後すぐの入浴は大丈夫？

- 入浴により血液が体表に集まり、胃腸の血液循環が悪くなり胃液の分泌、胃腸の運動が止まりますので、食物の消化吸収が不良となります。
- 入浴は食後３０～６０分後に
  しましょう！

お酒を飲んだ後の入浴は大丈夫？

- アルコールで脱水の状態になりやすいです。
- 血液が体表に集まり、血液循環が乱れて血圧低下、心拍数増加などで脳貧血、不整脈
  などを起こすことがあります。
- 酒酔いで、滑って転ぶ危険があります。

酔いが醒めてから入浴するか、
飲みすぎたら入浴は翌日にしましょう！

入浴前・入浴後にコップ1杯の水分補給！

入浴で汗が300～500ｍｌも出るので
必ず水分補給しましょう！

- 入浴前に飲むと、発汗が促されて老廃物が排出されます。
- 入浴後も失った水分を補給しましょう！

１日の摂る水分摂取の目安

１日に摂る水分の目安は『食事（間食含む）＋飲み物』で
約2ℓ。最低でも約1ℓは必要。

水分補給のタイミング

1. 起床時＝朝食
   目覚めの一杯は吸収率抜群。睡眠中に濃くなった血流をサラリとリセット
2. 朝昼夕の食事中
   消化吸収がスムーズに。お通じにも一役！
3. 間食
   食事の間にこまめに水分補給
4. 運動の前後
   運動前の水分補給は脱水症状の防止。失ったミネラルも一緒に補給！
5. 入浴の前後
   体内の老廃物が汗で排出される一方で、体内の水分は不足していきます
6. 寝る前
   就寝中には、たくさんの汗をかくので水分が不足しがち。人によっては、起床の際に脱水状態になることがあります

正しい水分補給の方法
意識すべき３つのポイントとは

1. 一回で飲む量はコップ一杯(約200ml)にする
   大量の水分補給は胃に負担をかけ、消化不良や倦怠感を引き起こすことも、気管の方へ飲み物が漏れ出してしまう。
2. こまめに水分補給する
   「喉が渇いた」と感じてから、水分補給をするのでは既に水分が不足している状態。喉が渇いたと感じる前に、水分の補給するのがポイントです。
   こまめな水分の補給を心がけていれば、喉の渇きによる枯渇状態を防げます。
3. 常温の水を飲む
   水分の補給をする場合には常温の水にすると、吸収が速やかになります。
   ただし、夏場など気温の高い時期やハードな運動の時は、冷たい水での水分補給がおすすめです。また、水分には体温調節をする役目もあり、急激に上がった体温の調節も可能にしてくれます。

水分が飲みにくい時はゼリーでとりましょう！

水ゼリー+すいか

安全な入浴を続けるために

歯科衛生士さんからのアドバイス

入浴場面での、あいうべ体操・健口体操

入浴中のリラックスタイムには、
あいうべ体操や**健口体操**をおすすめします！

あいうべ体操は、一日30回。
ベロ回しは、右回り5回左回り5回を3クール。

歯磨きのポイント！

- 湯船につかりながらの歯磨きもおすすめします。歯磨き粉は要りません。から磨きで歯がつるつるするようにしてみましょう。

- お風呂上りに歯磨き粉を付けて、軽く磨きます。うがいは一回で大丈夫です。

自宅の浴室で安全に入浴…

温泉に行こう！
更なる温熱効果により、疲労回復や美肌効果あり。
美人の湯・若返りの湯・・・
自然に触れ、ご馳走を食べてリフレッシュ！

資料5

香川県シニア健康アップマニュアル

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

排泄編

令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

今日からできる！
知っておきたい

「排泄で健康アップ」

「排泄には2つの役割があります」

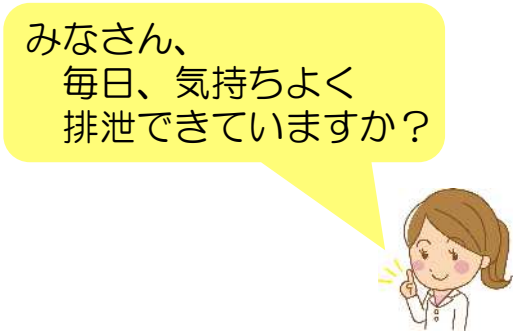
1．体の中で不要となった老廃物などを、体外に排出し、生命維持のための大切な機能。

すっきり排泄は気持ちいい！

2．排泄の自立は、人間の尊厳や社会活動を保つために大事な機能。

排泄で他人に迷惑をかけたくない！

「毎日、規則正しく排泄ができるために」



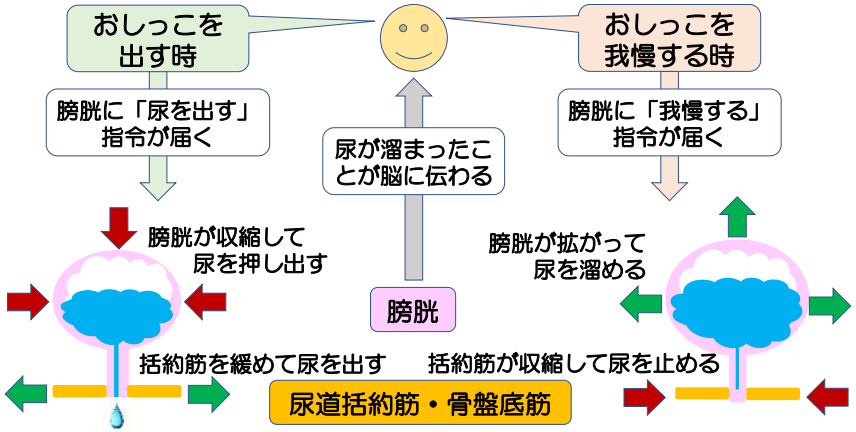
気になる排泄の悩みについて

排尿
- **失禁、尿漏れ**：力を入れただけで漏れるなど
- **頻尿**：1日の排尿回数が9回以上
  夜間に何度もトイレで目が覚めるなど

排便
- **下痢**：トイレが気になって外出できないなど
- **便秘**：①排便回数が週3回未満
  ②硬い便が排便時の25%以上
  ③いきむ，残便感，閉塞感の頻度が
  4回のうち1回以上ある

排尿の仕組み

正常の排尿の回数
・日中で5～8回・夜間で0～2回

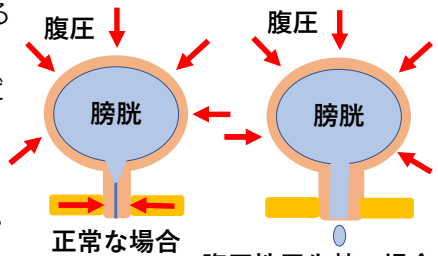


腹圧性尿失禁とは？

お腹に力が入った時に尿が漏れる
- ●咳やくしゃみをしたときに漏れる
- ●身体を動かしたり運動している時に漏れる
- ●重い荷物を持ち上げた時に漏れる

出産や加齢、前立腺がんの手術などで**膀胱**や尿道を支えている**骨盤底筋**が緩むことにより起こります。
女性に多く、70歳以上では女性の約40%近くにみられている症状です。

骨盤底筋と膀胱の関係



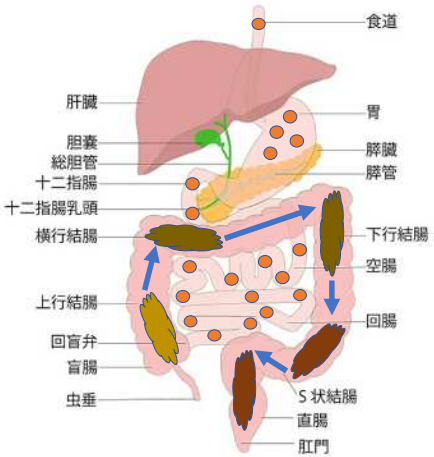
頻尿・夜間頻尿にかかわる病気…

高血圧や糖尿病、前立腺肥大など様々な病気が夜間頻尿を引き起こす場合があります。

- ✓ 糖尿病によって尿量が増加する
- ✓ 生活習慣病によって膀胱の柔軟性が低下する
- ✓ 脳卒中や加齢などが原因で過活動膀胱になり、十分に尿が溜まらないうちに勝手に膀胱が収縮するなど

排便の仕組み

消化管は食べた物を分解・消化して必要な栄養と水分を吸収した後に老廃物として便となり、排泄します。
摂取した食べものが便として排泄されるまでの時間は約２４～４８時間です。



排便の回数は？

健康な人：１日１～２回程度

※個人差が大きく2日～3日に1回の排便でも排便状態が普通であれば便秘とはいえません。

※毎日排便があっても便が硬い、あるいは残便感がある場合は便秘です。

人によって便通の頻度が異なるため頻度だけで便秘を定義するのは難しいですね。

尿もれなどの排泄トラブルは、生活の質に大きな影響を及ぼします

- 尿もれが気になることで外出を控える
- スポーツや旅行に参加するのを諦める

→ 活動の機会が減少

- トイレが気になり、水分を摂らない
- 便秘が続き、食欲が低下するなど

→ 身体機能が低下

排泄トラブルの対策は健康寿命をのばすことになる！

どうすれば、「安定して気持ちよく排泄ができるの？」

専門家に聞いてみよう！

規則正しい排泄を続けるために

歯科衛生士さんからのアドバイス

排泄の質の向上のためには
消化を良くすることが大切です！

- よく噛んで食べると、消化吸収がよくなります。
  目標：一口30回は噛んで食べましょう。

かみ合わせ治療や口腔ケアも大切です！

- しっかりと噛むためには、かみ合わせがきちっと合うように治療をしてください。
- 日ごろから歯磨きやうがいをして、口腔ケアをしっかりとしましょう。
- かかりつけ歯科医で定期検診をしましょう。

規則正しい排泄を続けるために

管理栄養士さんからのアドバイス

突然ですが、あなたの便はどのタイプ？？

泥状便・水状便

・ぜん動運動が活発になった時や、水分量の調節機能に障害があった時に便中の水分が増加して便が泥状や水状になります。

改善策は・・

- お腹を温めて、できるだけ安静にして様子をみましょう。
- 水分を十分とって、回復するまで消化の良い食事を心がけましょう。
- 水状便の場合は、野菜スープやみそ汁など刺激の少ない物から、徐々に柔らかく煮た野菜や魚を摂りましょう。

理想のバナナ便って？？

・理想は③正常便
　バナナのような形をした、つるんとした便です。
・望ましいのは「少し水に浮くこと」です。
　②硬い便や、①コロコロ便の場合だと、密度が高いため水に沈んでしまいます。
　あなたの便は、少し水に浮きますか？

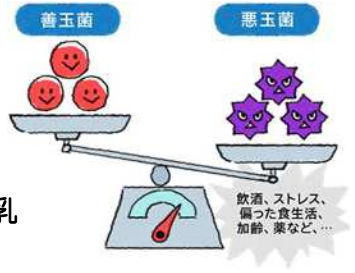
日常的にコロコロ便で、水に沈んでしまう場合は要注意かもしれません。

コロコロ便の原因と悪影響

・便が腸に長く留まりすぎて、水分が奪われてしまったため硬くなります
・腸の活動が弱まると消化するスピードも遅くなり、便は硬くなります。24時間のサイクルで排出されるのが理想です
・長時間、腸内に便が滞在することによって悪玉菌が増殖し、有害物質やガスを発生させて、腸内環境のバランスを乱し、腸の活動を弱らせてしまいます

お腹の調子は腸内細菌のバランスが大事！

- おなかの調子は善玉菌と悪玉菌のバランスで決まります。飲酒、ストレス、偏った食生活などにより善玉菌が減り、悪玉菌が増えます。
- 風邪や口内炎にかかっている人や便秘や下痢の人はビフィズス菌が減り、大腸菌や腸球菌が増えます。
- 腸の健康保持に乳酸菌飲料や発酵乳（ヨーグルト）を摂りましょう



バランスの取れた規則正しい食事が大切！

1．朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べる
2．毎食、主食、主菜、副菜をそろえ、色々な食品を食べる
3．野菜は1日350ｇを目標に、食べる

朝食

昼食

夕食

腸内環境を整える食物繊維を摂ろう！

- 食物繊維は、植物性食品である野菜類、海藻類、豆類、きのこ類、果実類などにたくさん含まれています。
- 食物繊維には水溶性と不溶性があり、野菜などに多く含まれる不溶性食物繊維は、保水性が高く胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激してぜん動運動を活発にし便通を促進します。

野菜は毎食しっかりと食べましょう！

- １日に摂りたい野菜の量は350ｇ
- 野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み体の調子を整えます。
- 免疫の向上、抗酸化作用などの機能性があり、病気予防の効果あります。

料理にして1日5皿の野菜料理を目標

規則正しい排泄を続けるために

薬剤師さんからのアドバイス

排尿

風邪薬で尿が出にくくなる事があります
- 前立腺肥大の方は市販の風邪薬は控えましょう

尿の勢いがない・我慢できない
残尿感がある等の症状で薬が違います
- 診察時に様子を細かく伝えましょう

排便

- 便秘のお薬は
  コップ一杯の水と一緒に服用しましょう
  水分を無くした硬い便が柔らかくなり、
  効果が出やすくなります。

- 便が硬い・残便感があるでは薬が違います
  診察時に様子を細かく伝えましょう

便秘を起こしやすい薬

- うつの薬・睡眠薬・お腹の痛み止め
  ⇒腸の動きが悪くなり便秘に
- 鉄剤
- 一部の吐き気止め

咳止めでも
便秘になる事があります！

下痢を起こしやすい薬

- 抗生物質
- 解熱鎮痛剤
- 腸の運動をよくする、吐き気止め

認知症の薬の飲み始めも
下痢になる事があります！

規則正しい排泄を続けるために

リハビリからのアドバイス

尿漏れ予防に衰えた膀胱の筋肉を鍛えましょう！
便秘予防にお腹周りの筋肉を鍛えましょう！
すっきりした排便には姿勢が大切です！

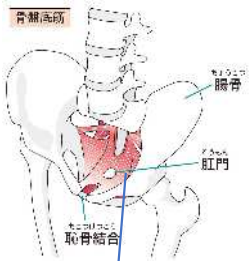
衰えた膀胱を鍛えましょう！

年齢とともにトイレの回数が増えるのは、加齢現象の一つです

膀胱の筋肉の衰えが背景にあり、
膀胱が硬くなり伸縮性が低下し尿を溜める量が低下する

膀胱を支える骨盤底筋を鍛えましょう！

自宅で気軽にできる、尿漏れ予防の運動をご紹介します



- 骨盤底筋を速く締めて、5秒保持し、ゆっくりと緩める。
- 次にゆっくりと締めて、5秒保持し、ゆっくりと緩める。
- 1セット10回で、1日3セットが目安です

骨盤底筋

お腹やお尻、太ももの力は緩めて骨盤底筋だけを意識します。
おしっこやおならを我慢するような感覚で締めてみましょう。
息を止めないように気をつけましょう。

バスタオルを丸めて、椅子の上に置く

その上に座り、背中を伸ばす

片手や両手を上げて、手を見る

骨盤底筋に力が入る

便をすっきり出すための運動！

- 便秘の解消には全身の運動が必要です。
  ラジオ体操や集団体操がおすすめです。
- しっかりと歩きましょう！
  1日、最低4,000歩。目標8,000歩。
- 少しの努力で運動量を上げましょう。
  - エレベーターを使わず階段を使う。
  - 家に帰るときに、少し遠回りをして帰る。
  - 通いの場に参加するなど。

自宅でも気軽にできる、便秘予防の運動をご紹介します

腹筋運動

●椅子の上で、横向きに座り、両手をお腹に置いて、体を後ろへ倒し5秒間止まり、10回繰り返します。

腸腰筋運動

●手で椅子などを持って、ゆっくりと太ももを上げ、ゆっくりと下ろします。左右で20回。

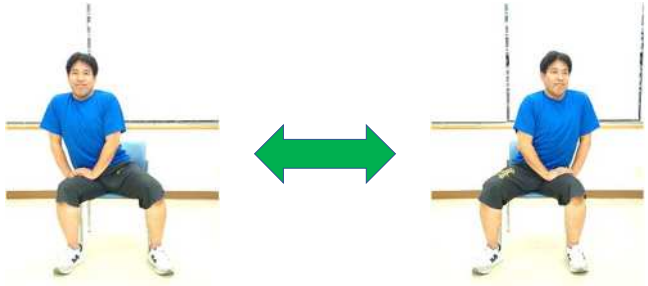
すっきりした排便は前傾姿勢を心がけましょう！

○ 前屈した姿勢（良い例）

✖ 背筋を伸ばした姿勢（悪い例）

手で支えすぎると、お腹に力が入らなくなるので、手の力は抜きましょう！

便が出にくい時は、体を左右に移動してみよう！

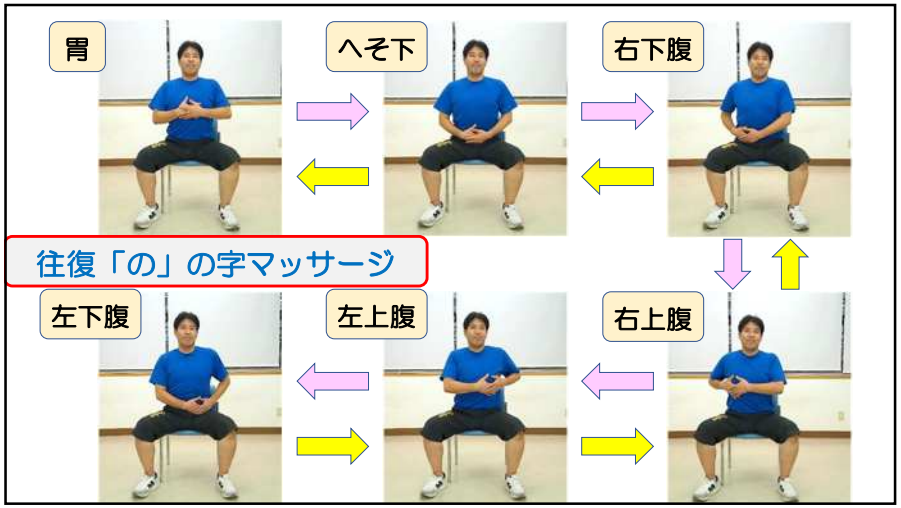


体を右に寄せて踏ん張る　　体を左に寄せて踏ん張る

お腹のマッサージですっきり排便！

往復「の」の字マッサージ：1,2を繰り返しましょう！

1．おへそを中心に大きく「の」の字を書くように時計回りにマッサージを行い、大腸の流れを助け、便を肛門へ移動させるイメージでゆっくり行う。
2．左下腹部から、「の」の字を逆に戻るように、反時計回りにゆっくりと軽くマッサージを行う。



規則正しい食生活から規則正しい排泄を！

食事をおいしく楽しく食べることが
健やかで幸せな毎日につながる！
安定した排泄ができることで、
安心して出かけよう！

資料6

香川県シニア健康アップマニュアル
Light

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

運動編

令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

あなたの足腰は大丈夫？

1つでも当てはまると注意

- □ 片脚立ちで靴下がはけない
- □ 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- □ 階段を上がるのに手すりが必要である
- □ 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）
- □ 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- □ 15分くらい続けて歩くことができない
- □ 横断歩道を青信号で渡りきれない

「日本整形外科学会　ロコチェック」をもとに作成

運動で健康アップ～ 取り入れたい“３つの習慣”～

① お口の健康に注意しよう！

- かみ合わせがきちんとできないと、体がふらつきます。
- 歯の痛みがあると運動がおっくうになります。
- 入れ歯はあっていますか？
  入れ歯はあなたの身体の一部です。
  痛みがなくきちんとかめることで運動も快適にできます。
- 歯科医院で定期健診と治療をしましょう

運動で健康アップ～ 取り入れたい“３つの習慣”～

② 筋肉量維持には栄養摂取が効果的

１）運動前

ご飯、パン、果物、いも類など

運動前は消化・吸収の良い**炭水化物**がオススメです。

１）運動後

「筋肉を修復する」栄養素が、**たんぱく質**や**糖質**です。

運動で健康アップ～ 取り入れたい“３つの習慣”～

③ 運動は組み合わせる事で効果がアップ↑

1）ウォーキング

① 午前中（朝がおすすめ）
② 1日30分以上
③ 1日4000～8000歩

2）筋力強化運動

【スクワット】
① いす等につかまる
② 膝をゆっくり30度曲げる
③ 5秒止まって、伸ばす

3）バランス運動

【太もも上げ】
① いす等につかまる
② ゆっくりと片方の太ももを上げて、10秒止める

運動で健康アップ～ 取り入れたい“３つの習慣”～

深掘り“筋力強化運動！！”

2）筋力強化運動

【スクワット】
① いす等につかまる
② 膝をゆっくり30度曲げる
③ 5秒止まって、伸ばす

膝を曲げるより、お尻を後ろに下ろし、
座る途中で止まる感じ。
背中は伸ばしたまま体は少し前に傾ける。

膝を痛めるので注意！！
①背中が丸まる
②つま先と膝の向きズレる

軽く足を開いて座る
胸の前で手を軽く握る
次に右手を上にあげて、
その手を見上げる
反対も同じように繰り返す

① 軽く足を開いて座り、胸の前で手を軽く握る
② 次に両手を右前⇒戻す⇒左前⇒戻す、 右下⇒引き上げる⇒左下⇒引き上げる
③ 8拍子かけてゆっくり繰り返す　　※左右違う動きがポイント

運動で健康アップ～ 取り入れたい“３つの習慣”～

深掘り“バランス運動！！”

1）太もも上げ

ゆっくりと片方の太ももを上げて、10秒止める

2）足の外開き

4秒数えながら横に30度程度まで広げて、5秒止める

3）後ろ上げ

4秒数えながら後ろ広げて、5秒止める

各運動共通：いす等につかまる、振り上げる足の動きに対し身体が傾かないように注意する
左右10回程度から無理のない回数を行う

資料7

香川県シニア健康アップマニュアル
Light

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

食事編

令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

「食事で気をつけたい２つのこと」

誤嚥と誤嚥性肺炎

予防が大事！

歳を取ると、誰でも**誤嚥**しやすくなります。
誤嚥による**誤嚥性肺炎**で亡くなる高齢者が増えてきています。

低栄養

低栄養になると健康面でも様々な問題が起こってきます。

食事で健康アップ～取り入れたい”３つの習慣”～

①１日３食バランス良く食べましょう！

朝食

昼食

夕食

特に、

たんぱく質
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

ビタミンD
魚・卵・きのこ（日光浴）

カルシウム
乳製品・大豆製品・海藻・乾物魚・青菜

食事で健康アップ～取り入れたい”３つの習慣”～

②食事の前の準備運動をしましょう！

唾液腺のマッサージ

食事の前に、お口の中の主な唾液腺（耳下腺・顎下腺・舌下腺）を力を入れずに指で軽く圧迫するようにマッサージしましょう

効果

1. 食べやすい・飲み込みやすい・しゃべりやすい
2. 口の乾燥を予防
3. 口臭を予防

食事で健康アップ～取り入れたい”３つの習慣”～

③のどの筋トレをしましょう！

１）開口訓練

大きく口を開けて
10秒間

②あご持ち上げ体操

あごと親指で
おしくらまんじゅう５秒間

資料8

香川県シニア健康アップマニュアル
Light

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ
睡眠編

令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

こんな事はありませんか？

- 1日の中で、寝転んでいる時間が長い
- 眠りが浅く、熟睡感が少ない
- トイレなど、途中で起きる回数が多い
- 寝床に入ってもなかなか眠れない
- 朝早くに目が覚めてしまう
- 寝ている間に、足がつる　　など

加齢で生じる睡眠の2つの変化

【第1の変化】
体内時計が加齢変化して、睡眠を支える生体機能リズムが前倒しになり「早寝早起き」になります。

【第2の変化】
睡眠時間のうち深い眠りが減少し、小さな音で目が覚めてしまう「浅い眠り」が中心になります。

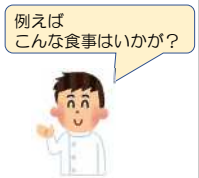
睡眠障害は生活習慣病と関連！！

肥満や糖尿病、高血圧、うつなど
さまざまな病気の発症リスクが増大

睡眠で健康アップ～ 取り入れたい“３つの習慣”～

① 規則正しい朝食を食べよう！

【いつ食べる？】
毎朝、朝食は同じ時間に食べることが大事
【なにを食べる？】
① ごはんやパンなどの「炭水化物」
② 牛乳やヨーグルト、卵などの「たんぱく質」
③ 野菜や果物などの「ビタミン、ミネラル類」



睡眠で健康アップ～ 取り入れたい“３つの習慣”～

② 午前中に散歩をしよう！

朝に運動する利点

- 1日の生活リズムが作りやすくなります。
- 日光を浴びながら歩くことで、体内時計をリセットできます。
- 朝の光を浴びてから14～16時間後に睡眠を促す「メラトニン」が増加し、入眠がしやすくなります。

- 1日30分以上の散歩がおすすめ
- 散歩の前にはコップ一杯の水を飲みましょう！

睡眠で健康アップ～ 取り入れたい“３つの習慣”～

③ 夜はストレッチと呼吸法

1）ストレッチ

ゆっくり伸ばす

2）全身のリラックス法

全身にぎゅっと力を
入れて5秒止める

ストンと力を抜いて
10秒脱力

3）いい睡眠を引き寄せる深呼吸

ゆっくり口から息を吐き
自然に鼻から息を吸って、
3秒止める

再びゆっくり
息を吐く
を繰り返す

資料9

香川県シニア健康アップマニュアル
Light

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

入浴編

令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

「いつまでも安全に入浴を続けるために」

安全に入浴するための大事なポイント

①入浴前後にコップ一杯の水を飲みましょう
②入浴前に脱衣所や浴室の温度を温めましょう
③湯温41℃以下、つかる時間は10分未満にしましょう
④着替時や浴室出入りの転倒に注意しましょう

入浴時の注意

1．入浴は体に与える温度変化が大きい事と、浴槽に入る事で水圧の影響を受け、血圧や脈拍や体温が変動しやすい！
（夏場の脱水、冬場のヒートショック、のぼせるなど）

2．脱衣場や浴室は濡れているため滑りやすく、転倒しやすい！
浴槽から立ち上がる際に滑って、溺れる危険性もあり！

入浴で健康アップ～“取り入れたい3つの習慣“～

①入浴前・後のコップ1杯の水分摂取

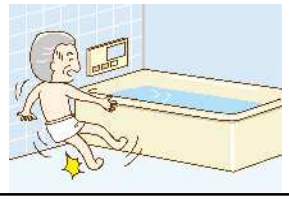
入浴では300～500ｍｌの汗が出ますので
必ず水分補給をしましょう！

- 入浴前に飲むと、発汗が促されて老廃物が排出されます。
- 入浴後も失った水分を補給しましょう！

入浴で健康アップ～“取り入れたい3つの習慣“～

②入浴前後の体調を管理

- 入浴により血圧が変動することがあります。
  入浴前後で血圧を測りましょう！
- 血圧が高すぎたり低すぎる時は
  入浴を避けましょう！
- 筋肉を緩める薬を飲まれている方は
  特に、転倒に注意しましょう！



入浴で健康アップ～“取り入れたい3つの習慣“～

③入浴後のバスタオル体操

足の裏にバスタオルをかけて、膝を伸ばし、持ち上げる。

腰にバスタオルをかけて、交互に前に引っ張り、腰をこする。

首にバスタオルをかけて、下へ引っ張り上を向く。

効果：柔軟性向上、リラックスでき入眠しやすい

資料10

香川県シニア健康アップマニュアル *Light*

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

排泄編

令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

排泄の回数チェック！

正常の排泄の回数とは？

①排尿の回数：１日で８回以下・・・・・・①正常
②排尿の回数：１日で９回以上・・・・・・②頻尿
③夜間排尿の回数：１晩で２回以上・・・③夜間頻尿
④排便の回数：１日で１～２回・・・・・・④正常
⑤排便の回数：週で３回未満・・・・・・・⑤便秘

※排便については個人差が大きく2日～3日に1回でも
排便状態が普通であれば便秘とはいえません。

排泄で健康アップ～“取り入れたい3つの習慣“～

①バランスの取れた正しい食事が大切！

1．朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べる
2．毎食、主食、主菜、副菜をそろえ、色々な食品を食べる
3．野菜は1日350ｇを目標に、食べる（食物繊維が大事）
4．乳酸菌飲料や発酵乳を摂る（腸内細菌を整える）

朝食

昼食

夕食

排泄で健康アップ～“取り入れたい3つの習慣“～

②しっかり噛んで食事をしましょう！

- よく噛んで食べると、消化吸収がよくなります。
  目標：一口30回は噛んで食べましょう。
- しっかりと噛むためには、かみ合わせが合うように、治療を受けましょう。
- 毎日、歯磨きやうがいをして、口腔ケアをしっかりと続けましょう。

排泄で健康アップ～“取り入れたい3つの習慣“～

③自宅でできる、便秘予防の運動！

腸の動きが
よくなります！

●椅子の上で、横向きに座り、両手をお腹に置いて、体を後ろへ倒し5秒間止まり、10回繰り返します。

●手で椅子などを持って、ゆっくりと太ももを上げ、ゆっくりと下ろします。左右で20回。

お腹のマッサージですっきり排便！

往復「の」の字マッサージ：1,2を繰り返しましょう！

1．おへそを中心に大きく「の」の字を書くように時計回りにマッサージを行い、大腸の流れを助け、便を肛門へ移動させるイメージでゆっくり行う。
2．左下腹部から、「の」の字を逆に戻るように、反時計回りにゆっくりと軽くマッサージを行う。

香川県シニア健康アップマニュアル　食事編 資料11

いつまでも楽しく食事ができるために

食事前の唾液腺マッサージ

耳下腺

顎下腺

舌下腺

お口の中の主な唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺）を力を入れずに指で軽く圧迫するようにマッサージをしましょう。

食事の後は、お口のケアを忘れずに！

歯みがき、うがい、入れ歯の洗浄など丁寧にお口のお掃除をしてください！

お薬と食べ物の相互作用の注意！

①血液サラサラの薬（ワルファリン）
納豆を食べると効果が弱くなります。

②高血圧の薬（カルシウム拮抗剤）
グレープフルーツジュースを飲むと効果が強くなりすぎます。

③アルコールと薬
薬をアルコールで飲むと、薬の吸収や代謝に大きな影響があります。
薬をアルコールで飲むことは絶対にダメです！

お薬が原因でよくむせたり、口が乾いたり、歯茎が腫れたりすることがあります。気になる方は薬剤師に相談して下さい。

バランスの取れた規則正しい食事が大事！

1．朝・昼・夕の3食をしっかりと決まった時間に食べましょう。
2．毎食、主食、主菜、副菜をそろえ、色々な食品を食べましょう。
3．野菜は1日350ｇ、5皿を目標に食べましょう。

特に注意して摂りたい栄養素は？

1．タンパク質
筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などを作る栄養素です。
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれています。

2．ビタミンD
筋肉や骨に必要な栄養素の運搬係です。
魚（イワシ、サンマ、カツオ、マグロ）、きのこ類、卵に多く含まれます。日光浴によって皮膚でも作られます。

3．カルシウム
骨や歯を作る栄養素です。筋肉や神経の働きを正常に保つ働きもあります。
乳製品、魚、大豆製品、海藻類、青菜に多く含まれます。

舌とのどの筋力維持のために！

目的：飲み込みに重要な喉仏を引き上げる筋肉を鍛える。
方法：下を向いて、力いっぱい顎を引くと同時に、下顎に両手親指をあてて、力いっぱい押し返す。

香川県地域包括ケアシステム学会

香川県シニア健康アップマニュアル　睡眠編

睡眠の３つの大きな役割

1．疲労回復・ストレス解消・新陳代謝
体は、眠っている間に成長ホルモンを分泌し、疲れを取り、傷んだ部分を修復します。

2．免疫力アップ

3．記憶の整理や定着
日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりします。

理想的な睡眠時間は
6～8時間：7時間前後が良好ですが、個人差があります。

良い睡眠のためには、副交感神経が大事

規則正しい生活リズムで体内時計をコントロール
- 朝日を浴びることで体内時計をリセットでき、朝食を摂ることで、臓器内の体内時計が整います。
- 日中は、ウォーキングなどしっかりと運動しましょう。
- 夜間に光を見すぎたり、寝る前に酒類を飲むと体内時計が乱れ、睡眠の質の低下に繋がります。

睡眠薬についての注意点

- 睡眠薬にはいくつかの種類があり、「寝付けない」「夜中に目が覚める」などの症状によって薬は違います。
  「眠れない」だけでなく細かな症状も医師に伝えましょう。
- 睡眠薬を飲んだら、絶対に運転はしないでください！
  すぐに布団に入りましょう。
- アルコールと一緒に、服用はしないでください。
- 睡眠薬を飲んだ後は、夜中や明け方にトイレに行くときはふらつきや転倒に気をつけましょう！

就寝前は必ず歯みがきをしましょう！

寝ている間は唾液の流れがなく、
口の中は細菌が増えていく絶好の温度です。

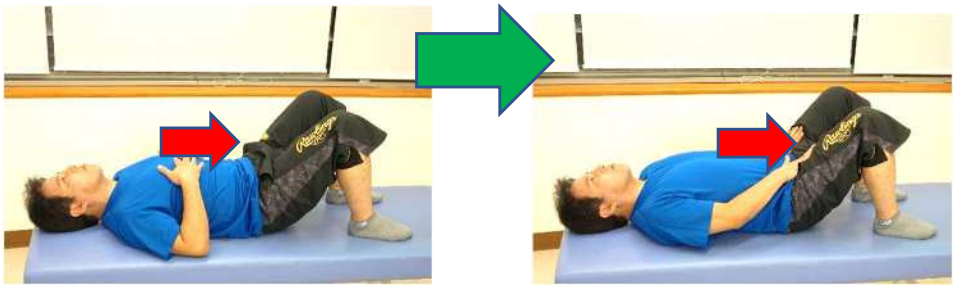
口腔ケアが重要！

1．寝る前には、ムシバ菌や歯周病菌を歯磨きやうがいで減らしましょう！
2．歯磨きの補填として、デンタルリンスも使ってみて下さい。
3．入れ歯は外して、洗浄剤を使って綺麗にしましょう！

寝る前にお腹と鼠径部のマッサージ！

日中に長く座っていると、お腹と股関節が縮んで固くなります。

寝床に背中が十分に接触せず、不安定で下肢が緊張し足が攣りやすくなります。



胸とお腹を下げるように、胸から鼠径部まで擦りましょう。

香川県地域包括ケアシステム学会

香川県シニア健康アップマニュアル　排泄編

排泄の回数チェック

通常の排泄の回数

①排尿の回数：日中は５～８回
②排尿の回数：夜間は０～２回
③排便の回数：１日１～２回程度

はい	いいえ

※2日～3日に1回の排便でも排便状態が普通であれば便秘とはいえません。しかし毎日排便があっても便が硬い、あるいは残便感がある場合は便秘です。

尿が出にくくなったり、頻尿になったりするお薬があります。（風邪薬など）
便秘や下痢になりやすいお薬もあります。（睡眠薬など）
気になる方は、医師か薬剤師にご相談ください！

バランスの取れた規則正しい食事が大事！

1．朝・昼・夕の3食をしっかりと決まった時間に食べましょう。
2．毎食、主食、主菜、副菜をそろえ、色々な食品を食べましょう。
3．野菜は1日350ｇ、5皿を目標に食べましょう。

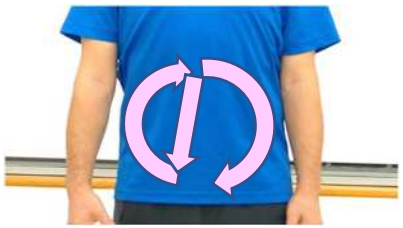
腸内環境が整う食物繊維を摂ろう！

1．食物繊維は、野菜類、海藻類、豆類、きのこ類、果実類などに多く含まれ、腸を刺激して便通を良くします。

お腹のマッサージですっきり排便！

往復「の」の字マッサージ

1．おへその中心を大きく「の」の字を書くように時計回りにマッサージを行い、大腸の流れを助け、便を肛門へ移動させるイメージでゆっくり行う。
2．左下腹部から「の」の字を逆に戻るように、反時計回りにゆっくりと軽くマッサージを行う。



自宅で気軽にできる、尿漏れ予防運動！

1.バスタオルを丸めて、椅子の上に置く

2.その上に座り、背中を伸ばす

3.片手や両手を上げて、手を見る

骨盤底筋を鍛えよう

香川県地域包括ケアシステム学会

香川県シニア健康アップマニュアル　入浴編

入浴時のチェックポイント

安全に入浴するためのチェック

	はい	いいえ
①入浴前後にコップ一杯の水を飲めている		
②入浴前に脱衣所や浴室の温度を温めている		
③湯温41℃以下、つかる時間は10分未満		
④着替時や浴室出入りの転倒に注意している		
⑤楽な洗髪・洗体動作をおこなえている		

お薬を飲んでいる方の注意点！

- 入浴により、血圧が変動することがあります。
  入浴前後に血圧を測りましょう。
- 血圧が高すぎたり、低すぎる時は入浴を避けましょう。
- 高血圧症の方は、ぬるめのお湯でリラックスしましょう。
- 睡眠薬を飲んでからの入浴はしないでください。

入浴後の体操：バスタオル体操

腰にバスタオルをかけて、交互に前に引っ張り、腰をこする。

首にバスタオルをかけて、下へ引っ張り上を向く。

食後すぐの入浴は大丈夫？

- 入浴により血液が体表に集まり、胃腸の血液循環が悪くなり、胃腸の運動が止まりますので、食物の消化吸収が不良となります。
- 入浴は食後３０～６０分後にしましょう！
- 特にお酒を飲んだ直後は控えましょう！

入浴前後にコップ1杯の水分補給！

入浴では300～500ｍｌの汗が出るので
必ず水分補給をしましょう！

- 入浴前に飲むと、発汗が促されて老廃物が排出されます。
- 入浴後も失った水分を補給しましょう！

入浴場面での、あいうべ体操、健口体操

入浴中のリラックスタイムには、
あいうべ体操や健口体操をおすすめします！

- あいうべ体操は、一日30回。
- ベロ回しは、右回り5回、左回りを5回で3セット。

香川県地域包括ケアシステム学会

香川県シニア健康アップマニュアル　運動編

運動の４つの大きな役割

１．運動による「体力と気力の向上」

「気力の源は体力なり！」体力が上がれば気力も上がる。

２．運動による「身体の健全化」

血糖値や血圧、血中脂質について様々な健康効果あり。

３．運動による「心の健康効果」

体を動かすと交感神経が活性化し、気持ちが高まる。

４．運動による「病気の予防効果」

がんや認知症や骨粗鬆症など、多くの病気の予防になる。

筋肉量の維持には運動と栄養摂取が大事！

１．朝・昼・夕の3食をしっかりと決まった時間に食べましょう。
２．筋肉の修復にはタンパク質と糖質が必要です。
３．肉や魚などの動物性タンパク質と大豆などの植物性タンパク質を上手く組み合わせて摂取しましょう。

運動前にはエネルギーを補給しましょう！

１．空腹で運動を行うと、筋肉量が減ってしまう恐れがあります。
２．運動前は消化・吸収の良い炭水化物を取りましょう。

座ったままできる上半身の体操！

①

②

③

左右で違う動きをすることがポイントです。
胸とお腹を動かしましょう！

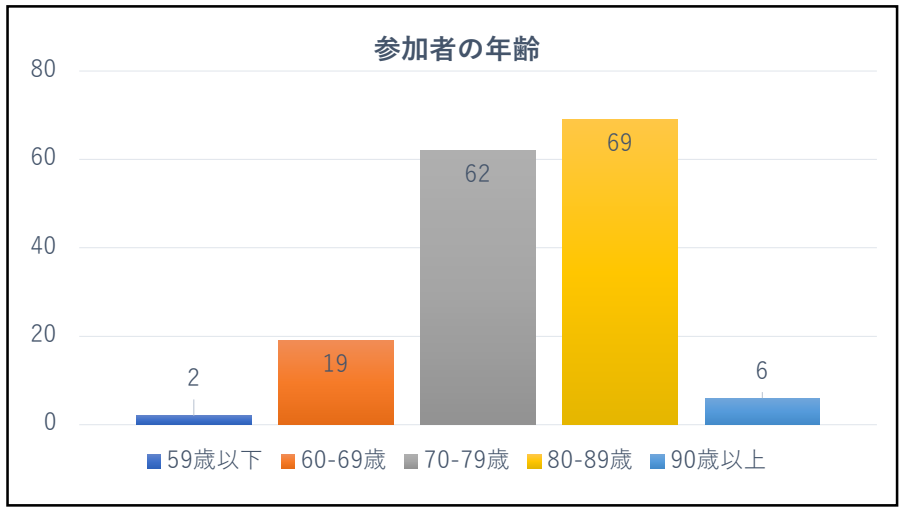
香川県地域包括ケアシステム学会

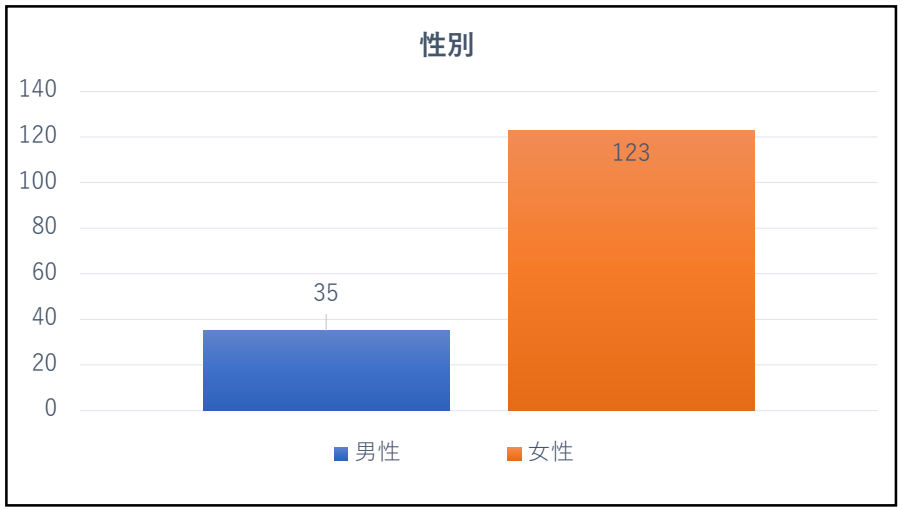
資料12

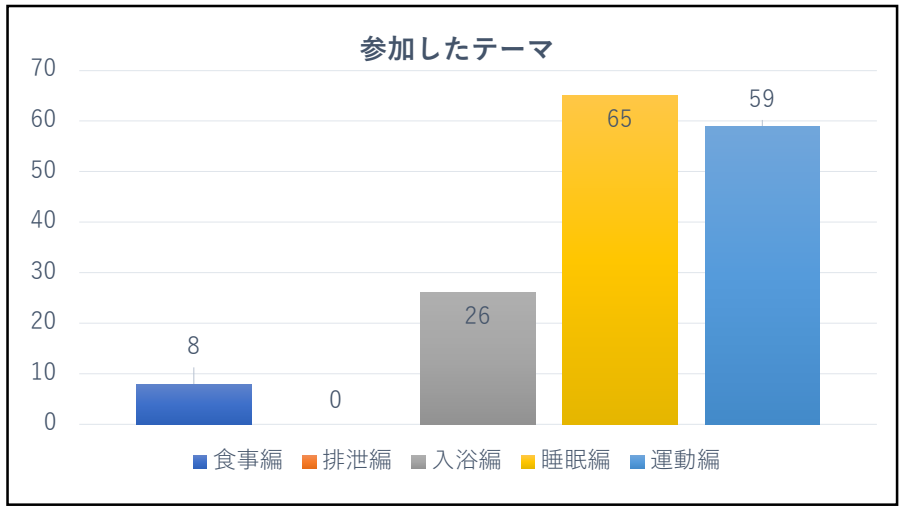
通いの場プレ実践日程表

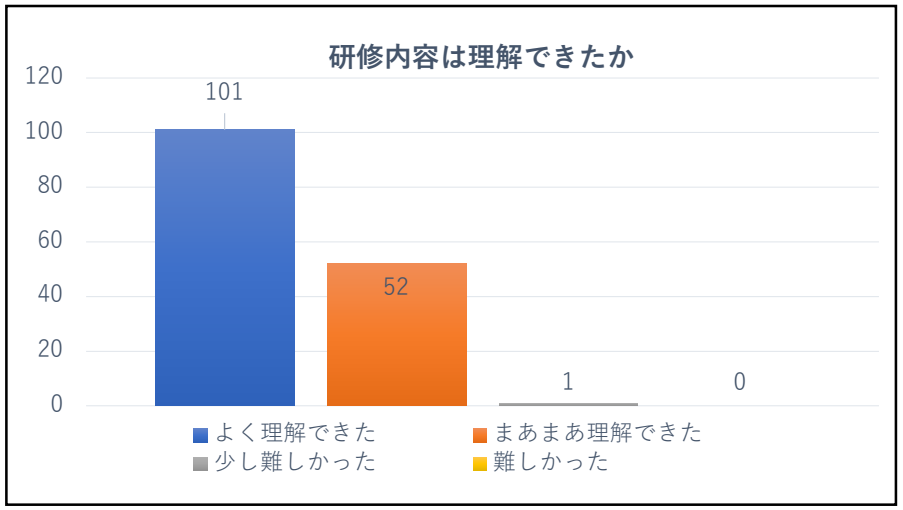
	プレ実践希望市町	小豆島町	坂出市	善通寺市	綾川町	直島町	さぬき市	東かがわ市	まんのう町	琴平町	三木町
	実施テーマ	食事編	睡眠編	運動編	睡眠編	運動編	睡眠編	入浴編	運動編	睡眠編	睡眠編
	プレ実践日	10/7（金）	10/13（木）	10/25（火）	10/27（木）	11/10（木）	11/17（木）	11/21（月）	12/2（金）	12/21（水）	3/8（水）
	時間	13時半～14時	13時半～14時	13時～14時	9時半～10時	10時半～11時	13時半～15時	13時～14時	10時～11時	10時半～11時	13時半～14時半
	講師氏名 / 所属 / 場所	小豆島 安田空条いこいの場	坂出市中央公民館本浦分館	善通寺市本村集会場	綾川町立山田公民館	直島町西武公民館	さんがわふれあいプラザ	東かがわ市小海コミュニティセンター	まんのう町神野公民館	楽集館	三木町防災センター
1	藤井　保貴	一社）香川県理学療法士会			○			○	○			○
2	前田　匡史	一社）香川県理学療法士会								○		
3	森　久美子	一社）香川県薬剤師会		○								
4	木戸　みどり	一社）香川県歯科衛生士会				○				○		
5	成行　稔子	一社）香川県歯科衛生士会									○	
6	樋本　英司	一社）香川県作業療法士会		○			○					
7	合田　佳史	一社）香川県言語聴覚士会									○	
8	岡野　幸代	公社）香川県栄養士会	○			○			○			
9	井原　仁美	公社）香川県栄養士会						○				
10	井上　智恵	一社）香川県介護福祉士会	○				○					

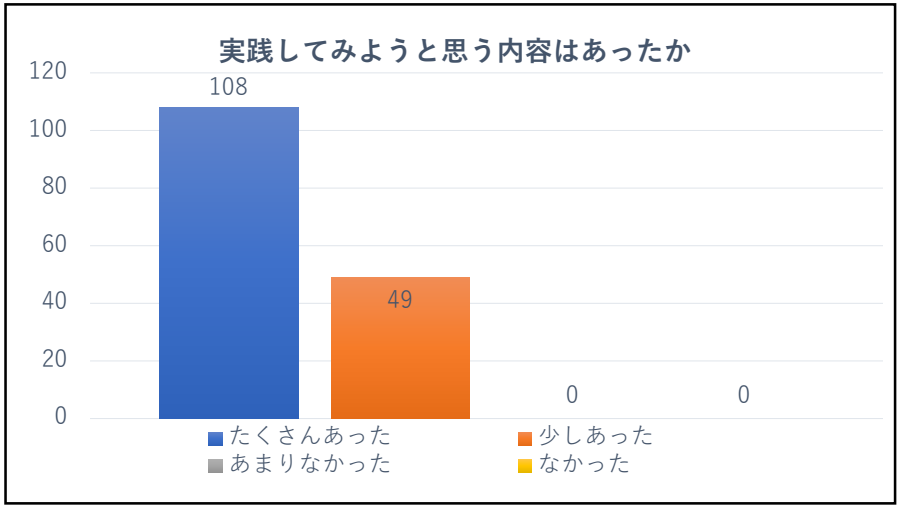
資料13

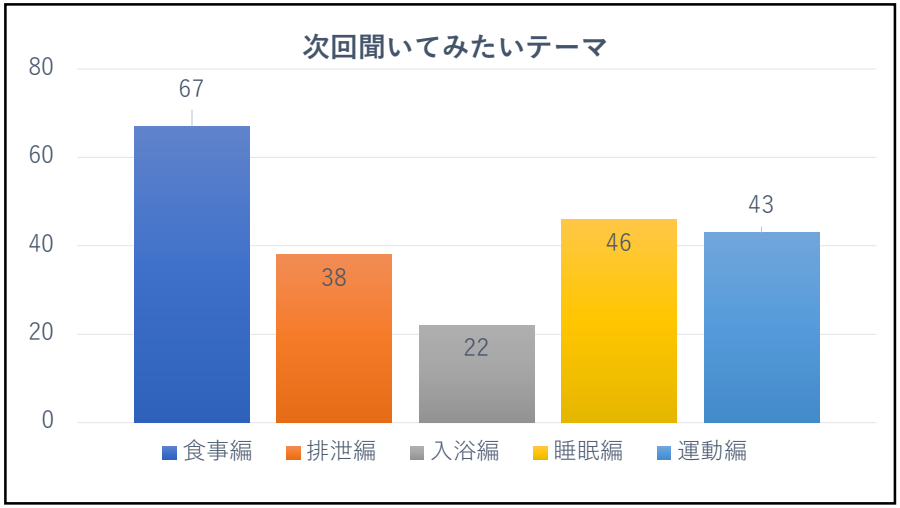

参加者の年齢
80
60
40
20
0
2
19
62
69
6
59歳以下
60-69歳
70-79歳
80-89歳
90歳以上


性別
140
120
100
80
60
40
20
0
35
123
男性
女性


参加したテーマ
70
60
50
40
30
20
10
0
8
0
26
65
59
食事編
排泄編
入浴編
睡眠編
運動編


研修内容は理解できたか
120
100
80
60
40
20
0
101
52
1
0
よく理解できた
まあまあ理解できた
少し難しかった
難しかった





感想・ご意見

★お話がよくわかるように説明してくださったのでよかったです
★わかりやすかったです。３０分くらいがちょうど聞くのによいです
★夜トイレに２時過ぎに行った後に眠りにくくて困っています
★夕食の後３時間３０分してから風呂なのですが、開けすぎですか　★暗記することができない
★草津温泉へ行ってきました。温泉三昧でしたが、１日何回くらいまで入浴したらいいでしょうか。
長湯は駄目でしょうか　★遠すぎて見にくかった　★アルコールについて（食事編できたい）
★少しでも健康に注意して、このような話も聞いて健康寿命を延ばしたい
★全部理解できなかったので後でいただいた資料を読み返して十分活用し健康な生活を送りたい
★あまり睡眠ができていなかったので実践して少しでも良い睡眠を出来るようにしていきます
★大変優しい解説でよかったですありがとうございました
★歯について聞きたい　★７年間続けている運動教室があって、基本は同じなので自信をもって続けていきたい
★参考になりました　★とても参考になりました。運動頑張りたいです
★１日食塩を6ｇに制限しています、うまく寝れないので困っています
★日常の大切な生活内容ですので今後忘れずに生かします
★今回の講師は話す言葉がはっきりと大きな声で話されたので大変聞きやすく内容をよく理解できました
★自分がよく眠っているのかいないのかわからない、多分浅い眠りになっていると思う。
熟睡感は少ないと思う。ベッドに入ってからの寝つきが悪いよう
★健康アップ教室を三木町老人大学でデモをお願いしたい

★まだまだ元気で農作業や皆さんとボランティアをしたい
★歯と運動がつながっているということが理解できました。短い時間で有意義なお話でした。一人ではなかなか運動をすることや続けることが難しいので、こんな場でみんなと一緒に取り組むことが大切だと感じました。ありがとうございます
★とてもよくわかるお話し方、これから参考になることが多く良かったです。今度から頑張ります。元気が出ました。ありがとうございます
★少し体操をしていきます
★友達が施設へ入ったり、天国へ行ったりして大変少なくなった
★お話が分かりやすくてよかったです
★もう少し時間があったらよかったです。２人の先生方わかりやすくためになりました
★大変良かった、次も受けたい
★今日のお話は、大変よくわかりましたので、良かったら今後よろしくお願いいたします
★今週聞いた説明で一番充実して理解できました
★良い話をありがとうございました
★具体的な内容もありよくわかりました。ありがとうございました
★良いお話で参加してよかったです
★年を取ると食事が雑になり、日に３回の食事がなかなかできない
★簡単で実践しやすいと思いました。月一回の「みんなの健康教室」でこのコーナーの時間を作ったらいいですね
★ありがとうございました！

資料14

運動編の説明予備資料

（スライド番号29）

①体力の向上のためには、酸素が不可欠です。頭を保持する力が弱ると、噛む力で補おうとします。
また、ストレスや痛みなどの不調がある時も無意識に顎に力が入ってしまうことで、咬筋と側頭筋が硬くなり、下顎の位置が悪くなり、呼吸を邪魔するため、マッサージが必要になります。

（スライド番号30）

①腹筋の中でも、1番深部にある腹横筋という筋肉を使うことが大切です。
②息を吐くときに口の形は「ふー」よりも「ほー」の方が、腹横筋に力が入ります。

（スライド番号32）

①この体操は、体幹を安定させたまま骨盤から動く体操で、左右交互に動くことも大事です。

（スライド番号33）

①手を上げる体操で、頭を下げる方が非常に多いので、注意して下さい。

（スライド番号34）

①この体操は、頭と胸郭と骨盤と下肢のバランスを整える体操です。目に頼った座位姿勢の改善に繋がります。

（スライド番号35）

①筋力向上の為の神経因子については、例えば応援があったり、ご褒美があったり、最後の 1 回だったり、盛り上がる音楽が流れていたりした場合は、状況によって、発揮できる力が向上することがあります。

（スライド番号36）

①胸の前で合掌し、押し合って筋力強化する場合に、第 3 指から母指球側で押すと大胸筋に力が入り、第 3 指から小指球側で押すと、上腕三頭筋に力が入ってしまいます。

（スライド番号37）

①胸の前で指を引っかけて、引っ張る運動ですが、指先どうしを引っ張るのではなく、肩甲骨を背骨に寄せるように引っ張る。

（スライド番号39）

①大腿四頭筋の中でも、内側の内側広筋を鍛えたいので、大腿部の内側に手を当てるようにしましょう。

（スライド番号43）

①両足を前後に開きますが、真っすぐに立った姿勢から、片脚を後ろに下げて開いてください。後方の空間認知の向上になります。

②体を起こすことで、鼠径部が伸長され、下肢の循環改善にもつながります。

（スライド番号48）

① 姿勢よく歩くための方法は、いくつか紹介されていますが、簡単な方法として考案しました。指の輪っかの中に、

真っすぐに風を通すように腕を振れば、自然と体幹が起こされ、姿勢よく歩くことに繋がります。

食事編の説明予備資料

（スライド番号7）
喉頭（喉仏）の位置の低下について

加齢による嚥下機能の低下の要因はスライドのとおりですが、喉頭の位置の低下が嚥下機能の低下（誤嚥リスク）に結びつく理由について解説します。

嚥下時に喉頭が前上方向に挙上することで普段閉鎖している食道の入り口が開きます。それと同時に喉頭蓋と呼ばれる気管の蓋が閉じることで気管内に食物の侵入を防止する役割を担っています。

安静時の喉頭の位置は、高齢化すると男女ともに低くなっていきます。また、特に 60 代以降は急激に下降します（図16）。

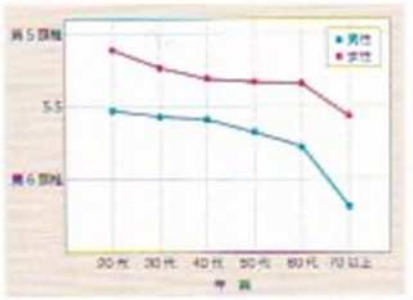


図16　加齢に伴う喉頭の位置の変化[6]

安静時の喉頭の位置が加齢に伴い低くなる一方で、喉頭が持ち上がる位置は 60 代までは変化が乏しいわけですから、嚥下する際に喉頭が挙上しなければならない距離が加齢とともに増加することになります。しかし、60 代以降になると喉頭が挙上する距離もあまり増えなくなります（図17）。

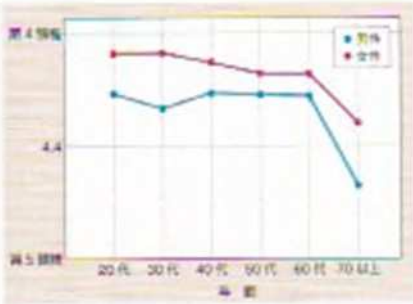


図17　加齢に伴う嚥下時における喉頭の挙上時の位置の変化[6]

喉頭の位置が低くなると飲み込むたびに喉頭はたくさんの運動をしなくてはなりませんから、嚥下運動に不利になります。それでも、一定の年齢までは、飲み込むときに良好な位置にまで挙上してくれます。しかし、おおよそ 70 歳を超えると喉頭の位置は一層低くなる一方で、挙上する距離にも制限が生じてしまいます（図 18）。ですから、飲み込むときに喉頭の運動が追いつかなくなってしまうのです。その結果として喉頭蓋により気道を閉鎖することができなくなり、誤嚥のリスクが高まります。

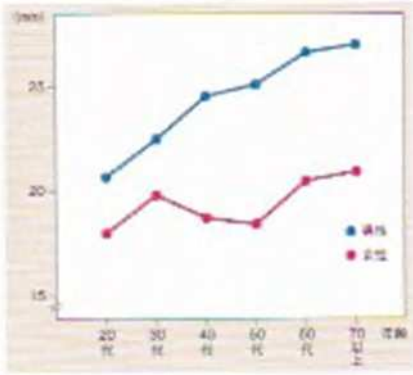


図18　加齢に伴う嚥下時における喉頭の挙上距離の変化[6]

加齢により喉の筋力が低下する
↓
安静時の喉頭位置が下がる
嚥下時に喉頭が挙上する位置が下がる
↓
嚥下運動に必要な喉頭挙上距離が大きくなる
↓
食道の入り口が開きにくくなる
気管の蓋（喉頭蓋）が閉鎖するタイミングが悪くなる
↓
誤嚥のリスクが高くなる

（スライド番号26～28）
正しい食事姿勢を作るために

誤った食事姿勢は体に変な力（緊張）が入ってしまった状態です。特に嚥下に必要な喉の周辺の筋肉の緊張が強くなるとうまく飲み込めなくなることがあります。みなさんも足を上げたままお水を飲んだり、背中を丸めるなど姿勢を崩してお水を飲んでみたりすると姿勢の崩れ（体に変な緊張）があると飲みにくさを体験できると思います。

正しい食事姿勢をつくるための運動がスライド 26～28 になります。体の筋肉の緊張をほぐすことが目的ですが、その際の呼吸の仕方が重要です。筋肉はしっかり息を吐ききれた時が一番リラックスできている状態です。ですから、指導の際にはしっかり息を吸うこと、吐ききることに意識して指導を行ってください。また、しっかり息を吸ったり、吐いたりすることで、呼吸筋を鍛える効果もあり、もし誤嚥を起こしそうになった時の咳込む力をつける効果もあります。

（スライド番号 29～30）
舌とのどの筋力維持のために

舌の筋力が低下すると、飲食物をコントロールできず、口から食道に送り込むことが難しくなってしまいます。また、のどの筋力が低下すると喉頭の位置が下がり、嚥下した時に食道の入り口が開きにくくなったり、気道の蓋（喉頭蓋）の閉鎖のタイミングが悪くなり誤嚥のリスクが高まります。口の体操をするだけでは、筋力を維持・向上させるだけの運動量としては不足します。筋力維持のためにはここで説明しているように少し負荷をかけた運動が必要です。

① 開口訓練
これ以上、口が開かないところまで開けていただき、10 秒間キープしてもらいます。
これを 5～10 回を 1 セットとして毎食前に行っていただきます。
負荷量として 10 秒ではそんなに口や顎がだるくならないという方には時間を増やしてもらうことで負荷量を調整できます。

② 顎持ち上げ体操
喉頭の周囲の筋力の向上のために行います。
下を向いて、顎を引く力と親指で下顎を押す力とでおしくらまんじゅうを行う要領で実施します。
この時に喉仏の周りを触って筋肉が固く緊張していれば OK です。緊張が弱い場合はうまくおしくらまんじゅうができていないかもしれませんので確認してください。
これを 5～10 回を 1 セットとして食事前に行っていただきます。

負荷量として足りない人には時間を増やすことで負荷量を調節してもらっても良いですし、下の絵のように口角をしっかり引いて「イー」と発声しながら顎持ち上げ体操を行うと効果 UP に繋がります。

睡眠編の説明予備資料

（スライド番号6）

①自律神経は、交感神経と副交感神経がバランスよく働くことで体の状態を良いコンディションに保っています。

②交感神経は、体と心が興奮モードの時に優位に働き、心拍数や血圧を上げたり、発汗を促したり、排便・排尿を抑制したりします。交感神経のスイッチが入るタイミングは日中、興奮した時、緊張した時、ストレスを強く感じた時などです。

③副交感神経は、体と心がお休みモードの時に優位に働き、体の力を抜き心拍数を下げたり、消化を促進し排便・排尿を促通させたり、睡眠を促通させたりします。副交感神経のスイッチが入るタイミングは睡眠時、リラックスしている時、癒しを感じている時などです。

（スライド番号14）

①「体内時計」とは、体内の時間軸を調整するシステムです。私たちの体の中には時間のリズムを刻むメカニズムがあり、1 日単位で調整しています。体内時計は脳だけではなく、末梢の臓器全てで機能しています。体内時計が狂うと睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病などの代謝障害や、免疫・アレルギー疾患、更にがんの発症にもつながるといわれています。

（スライド番号26）

①歯周病が起こると、常に口の中で炎症が続くことになり、炎症によって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を発症させたり悪化させる原因になります。炎症性物質は、インスリンの働きを低下させ肥満や糖尿病の原因になり、動脈硬化にも関与したりします。また、歯周病菌は誤嚥により肺に辿り着き、誤嚥性肺炎の原因にもなります。全身の様々な病気のリスクを下げるためにも歯磨きや口腔ケアをしましょう。

（スライド番号38）

①息を吐くときに口の形は「ふー」よりも「ほー」の方が、1番深部にある腹横筋に力が入ります。

②息をしっかりと吐くことで、交感神経の働きを抑え、副交感神経のスイッチが入りやすくなります。

③余談ですが・・。眠れない時に羊を数えるおまじないがありますが、あれは眠れないですよね。実は、あのおまじないはイギリスで始まったおまじないなのです。イギリスなので英語ですから、羊を数えると、「One sheep, Two sheep・・・」と「sheep(シーーーープ)」と言っているうちに、しっかりと息を吐いてリラックスし、副交感神経のスイッチが入って、眠れるということです。それを日本人はそのまま真似をして「羊が一匹、羊が二匹・・・」と全く息を吐くおまじないになっていないので、効果はないということです。疲れて眠ることはありますが・・。

（スライド番号39）

①目と手・離せ体操は、日中に目と手にできた協調作業の感覚が残ったまま寝ると、手が顔の近くに来て、上半身の力が抜けない方が多くいます。スライドのような体操をすると、手の力が抜けて、リラックスします。

（スライド番号40）

① 胸郭が上がったまま寝ると、息が十分に吐けず、眠りが浅く、夜中に目が覚めたりする原因にもなります。

入浴編の説明予備資料

（スライド番号17）

入浴の福祉用具は以下のような種類があります。

①シャワーチェア：洗体洗髪の時に座る椅子で35～40cm程度の高さ調節ができ、立ち上がり能力の低下した方が使用します。背付きや肘掛けの付いたもの、座面が回転するものなど種類も多いです。

②浴槽台：浴槽内に沈めて設置し、浴槽内での立ち座りや浴槽への出入りを容易にします。

③手すり：壁に設置するタイプがありますが、浴槽内の出入りを安全にする目的では、取り外しができる浴槽用手すりを設置します。

④滑り止めマット：浴槽内に敷き、立ち上がる時の滑り止めと浴槽内で座った時の安定に役立ちます。洗い場での転倒予防で使う大きなタイプもあります。

⑤入浴リフト：歩行や立位が困難な方に使用します。浴槽固定式や移動式、天井走行式などあります。

（スライド番号22）

①バスタオルを使うと、色々なストレッチができるので、入浴後の体操にお勧めです。

②体操やストレッチではなく、バスタオルで全身を擦ることで、乾布摩擦マッサージの効果が得られます。
皮膚の動きが悪いと、体の柔軟性が低下したり、痛みが増強したりするため、しっかりと擦ってください。

（スライド番号31）

②　就寝中に失う水分量は、汗と呼気による蒸発などで500～1000mlと言われている。

③

④

排泄編の説明予備資料

（スライド番号32）

①骨盤底筋は、横隔膜と腹横筋と多裂筋と共に、体幹の安定に関与するだけでなく、骨盤内臓器の支持や排尿・排便にも大きく関与しています。

②骨盤底筋は、浅層、中間層、深層に分かれます。運動で強化する筋は深層の尾骨筋と肛門挙筋と内閉鎖筋と梨状筋です。

（スライド番号33）

①バスタオルを丸めて、またぐように座ることで、骨盤底筋が圧迫され、力が入ります。加えて、背中を伸ばし、手を上げるなどの体操をすることで、体幹を支えるインナーマッスルとして、更に力が入ります。

（スライド番号36）

①排便する時には、前傾しますが、腹筋に力が入ることが大切です。よって、手で支えすぎると出にくくなります。

②和式トイレですると、出やすいのは骨盤が後傾で体幹が前屈の為、腹圧がかかりやすいからです。

（スライド番号37）

①真っすぐ座っているつもりが、左右のどちらかだけに体重をかけて座っている方が多くいます。腹筋の特に腹斜筋に力が入らなくなるため、左右に移動してみて下さい。

（スライド番号38）

①お腹を「の」の字にマッサージするのは、小腸から上行結腸→横行結腸→下降結腸→字結腸→直腸へと便が動く方向へアシストするのが目的。逆「の」の字は、お腹の皮膚や筋を動かすことで、リセットする目的。

資料15

香川県地域包括ケアシステム学会
多職種連携市町支援チームMAP

高松地区	リハビリ	◎前田　匡史(西日本ファーマシー　理学療法士) 樋本　英司(かつが整形外科クリニック　作業療法士)
	薬剤師	木村　昭代(南天堂薬局) 林　哉江(友愛薬局大学通り店)
	管理栄養士	岡野　幸代(高松協同病院) 井原　仁美(香川県栄養士会)
	歯科衛生士	木戸　みどり(香川県歯科衛生士会)
	社会福祉士	井上　智恵(高松市社会福祉協議会)
	連絡先	西日本ファーマシー　理学療法士　前田　匡史 〒768−0080　高松市木太町3222 TEL:087−834−2702 e-mail:reginald.wayne.miller★gmail.com
東讃岐地区	リハビリ	◎藤井　保貴(阪本病院　理学療法士) 松下　圭一(阪本病院　理学療法士)
	薬剤師	亀井　貴志(在宅支援さぬき薬局)
	管理栄養士	岡野　幸代(高松協同病院) 井原　仁美(香川県栄養士会)
	歯科衛生士	森永　幸(香川県歯科衛生士会)
	連絡先	医療法人　聖心会　阪本病院 リハビリテーション部　理学療法士　藤井　保貴 〒769−2602　東かがわ市川東103−1 TEL:0879−25−7707(外来リハビリ部) e-mail:fujii51★sakamoto-hosp.or.jp
中讃地区	リハビリ	◎川原　靖代(丸亀市地域包括支援センター　理学療法士) 松本　嘉次郎(四国医療専門学校　作業療法士) 中山　直樹(四国医療専門学校　理学療法士) 山田　孝昭(訪問看護ステーションRe:Home　作業療法士)
	薬剤師	亀井　勝彦(さわやか薬局) 岩本　明彦(辻上薬局綾上店) 川原　淳(NP吉野調剤薬局) 細川　真慈(アインス土器薬局)
	管理栄養士	岡野　幸代(高松協同病院)
	歯科衛生士	木戸　みどり(香川県歯科衛生士会)
	連絡先	丸亀市地域包括支援センター　理学療法士　川原　靖代 〒763−8501　丸亀市大手町2丁目4番21号　庁舎2階 TEL:0877−24−8933　0877−24−8806 e-mail:hokatsu★city.marugame.kagawa.jp ※メール連絡時、件名に「川原宛」とご記入ください。

西讃地区	リハビリ	◎合田　佳史(三豊総合病院　言語聴覚士) 中島　由美(橋本病院　理学療法士) 中塚　久美子(三豊市地域包括支援センター　理学療法士)
	薬剤師	矢野　禎浩(快生堂豊浜調剤薬局)
	管理栄養士	岡野　幸代(高松協同病院)
	歯科衛生士	成行　稔子(香川県歯科衛生士会)
	連絡先	三豊総合病院　リハビリテーション部　言語療法室 言語聴覚士　合田　佳史 〒769−1695　観音寺市豊浜町姫浜708番地 TEL:0875−52−3366(代表) e-mail:st01goda★mitoyo-hosp.jp
小豆地区	リハビリ	◎藤井　洋(老人ホームはまひるがお内海　理学療法士) 樋本　英司(かつが整形外科クリニック　作業療法士)
	薬剤師	西崎　直子(西崎薬局)
	管理栄養士	岡野　幸代(高松協同病院)
	歯科衛生士	木戸　みどり(香川県作業療法士会)
	連絡先	老人ホームはまひるがお内海　理学療法士　藤井　洋 〒761−4411　小豆郡小豆島町安田乙158−2 TEL:0879−62−8277 e-mail:fuji-164★swan.ocn.ne.jp

◎は各地区責任者

※　ご連絡先メールアドレスの「★」を「@」に変えてご連絡ください。

※　講師費用については、各地区責任者に遠慮なくご相談ください。

資料16

香川県地域包括ケアシステム学会
介護予防多職種連携推進事業
市町向け支援チーム説明会

日　時　：　令和５年３月28日（火）午後３時30分～

場　所　：　香川県医師会館　３階　大会議室・Zoom

香川県地域包括ケアシステム学会　介護予防多職種連携推進事業
市町向け支援チーム説明会　出席者名簿

日 時 ：令和5年3月28日（火）午後3時30分～
開催形式：Zoom（ハイブリッド形式）

（敬称略・順不同）

香川県医師会常任理事（学会事務局代表幹事）	大 原 昌 樹
香川県理学療法士会副会長（WGリーダー）	藤 井 保 貴
土庄町役場健康福祉課内土庄町地域包括支援センター	黒 島 彩 音
土庄町役場健康福祉課内土庄町地域包括支援センター	森 本 美 穂
小豆島町高齢者福祉課	上 田 有 梨
綾川町地域包括支援センター	松岡 理都子
多度津町在宅医療介護連携相談支援センター	多々羅 清美
東かがわ市市民部長寿介護課	栗原 志保里
高松市地域包括支援センター	市 原 洋 子
まんのう町地域包括支援センター	
宇多津町地域包括支援センター	

<オブザーバー>

香川県健康福祉部長寿社会対策課課長補佐	加 古 詳 平
香川県健康福祉部長寿社会対策課主任	出 口 明 裕

◆　次第　◆

＜介護予防多職種連携推進事業　市町向け支援チーム説明会＞

（1） 事業内容について

（2） 通いの場講演内容・実践内容について

（3） 支援チームについて

（4） その他、質疑応答

資料17

通いの場プレ実践実施風景　　R4.10.7　小豆島　食事編↓

R4.10.13　坂出市　睡眠編↓

R4.10.25　善通寺市　運動編↓

R4.10.27　綾川町　睡眠編↓

R4.11.10　直島町　運動編↓

R4.11.17　さぬき市　睡眠編↓

R4.11.21　東かがわ市　入浴編↓

R4.12.2　まんのう町　運動編↓

R4.12.21　琴平町　睡眠編↓

R5.3.8　三木町　睡眠編↓

※三木町での本実践風景を撮影し、「視聴用動画」としました。
　講演や運動の様子を確認できます。（添付 DVD-R 参照）

あとがき

平成 31 年（2019 年）1 月、医療・保健・福祉・介護の職能団体、行政、産業界、さらに住民団体など地域包括ケアシステム構築に携わる関係者が集まり、相互に理解し情報を共有・発信、意識を向上できる体制の構築し、県内各地の地域包括ケアシステムの質の向上を図る目的で「香川県地域包括ケアシステム学会」が設立されました。学術大会はすでに 5 回開催され、地域包括ケアに関わるさまざまな講演、パネルディスカッション、一般演題発表が行われ、多くの成果を挙げています。今後も各団体が持ち回りで特色ある大会が行われることとなっています。

この学術集会以外に住民に役立つ事業を何かできないかと考えていたところ、県との協議の中で出てきたのが今回の「介護予防多職種連携推進事業」です。地域包括ケアの中で重要な位置を占める「通いの場」は住民主体の運営が原則であるが、それに我々専門職の支援があれば、より充実したものにできるのではないかと考えて取組むこととなりました。昨年度から地域包括ケア部会吉澤部会長、ワーキンググループ藤井リーダーを中心に何度も議論を重ねてできた成果が本報告書に記載されています。現場で使えるツールであり、専門職でも住民のリーダーでも活用できます。これと合わせて要望があれば専門職派遣する仕組みを県下 5 ブロックで構築しました。地域に役立ちたいという専門職の思いと地域がつながれば本事業ひいては本学会の意義があると考えられます。本事業や報告書へのご質問やご意見を事務局までお寄せいただければ幸いです。

（香川県地域包括ケアシステム学会代表幹事、香川県医師会常任理事　大原昌樹）

香川県地域包括ケアシステム学会　香川県受託事業
令和４年度香川県介護予防多職種連携推進事業報告書
発　行　香川県地域包括ケアシステム学会　理事長　久米川　啓
事務局　香川県地域包括ケアシステム学会　事務局
香川県医師会内（担当：岩部）
住所　〒760-0011　香川県高松市浜ノ町 73 番 4 号
TEL：087-823-0155　FAX：087-823-0266
メール：学会ホームページー「お問い合わせ」フォームより送信
発　行　2023 年 3 月 31 日