

暮らしの中の 元気づくり



社団法人 東京都医師会
東京都リハビリテーション病院

はじめに

いつまでも自分らしさを保って「いきいき」と元気な生活を送りたいと思いませんか。そのためには体や心の健康を維持することが大切だといわれています。

元気な体を維持する源は、毎日の暮らしの中にあります。毎日の暮らしのなかでできる元気な体づくりに必要な六つのことに取り組んでみましょう。

1 日常生活のなかの何気ない体の動きを
筋肉をきたえる運動にかえましょう。

2 いつまでも、口からおいしく食べ物がとれるように
口をしっかり動かし、口の中の清潔を保ちましょう。

3 バランスの取れた食事を心がけましょう。



4 多くの人々とコミュニケーションをとったり、
家庭の中で小さなことでも自分の役割を持ちましょう。

5 もの忘れをしないためにメモやカレンダーを
上手に活用しましょう。

6 自分の好きなことややりたいことを見つけて
生きがいを持つようにしましょう。

このパンフレットにある内容は、皆様の健康を維持する秘訣を盛り込んでいます。この内容すべてを行うのは、負担に思われるかもしれませんが、かかりつけの医師や看護師に相談し、皆様に必要なところを集中して行うとよいでしょう。

私たちは、いきいき元気な生活を応援しようと、このパンフレットを作成しました。

目次

基本チェックリストで元気度チェック——	5
1 運動機能の向上を目指して——	6
2 口腔機能の向上を目指して——	12
3 栄養改善を心がけよう——	16
4 社会参加を積極的に——	24
5 もの忘れ対策——	30
6 生きがいつくり——	33

マイカレンダー

基本チェックリストで 元気度チェック

自分の元気度をチェックしてみましょう

No.	質問項目	回答(いずれかに ○をお付け下さい)		関連する ページ
1	バスや電車で一人で外出していますか	0.はい	1.いいえ	24～29
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ	
3	預貯金のおし入れをしていますか	0.はい	1.いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ	6～11
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ	
11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	16～23
12	身長 cm 体重 kg (BMI) (注)			
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ	12～15
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	24～29
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われるか	1.はい	0.いいえ	30～32
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ	33～35
22	(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	1.はい	0.いいえ	
23	(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	1.はい	0.いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ	

(注) BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする

運動機能の向上を目指して

毎日の生活の中でできる運動を紹介します

朝一番、起き上がる前にできる運動

朝起き上がる前に、布団の上で眠っている体を目覚めさせましょう。

ポイント

- 10回3セットがめやす
- ゆっくり行う
- 痛みを感じたら無理せず中止



- ① 体全体をピーンと伸ばし、枕を持ち上げ腕を伸ばします **上肢**

- ② そのまま枕を頭の上へ移動させます
胸郭・肩関節のストレッチです

効果

上腕三頭筋、二頭筋をきたえます



- ③ 仰向けになり、膝は立てておへそを見るように上体を起こしてみましょう **体幹**



効果

腹直筋をきたえ、ウエストの引き締め、腰痛の改善にも効果があります

上肢の運動



- ① 鏡の前でタオルを両手で引っ張り、
背筋を伸ばしましょう
肩関節と胸郭のストレッチです



- ② 片方の腕で肘をつかみ、
顔は反対方向に向けてみましょう

効果

首と肩の筋肉をきたえます

下肢の運動

朝晩、洗面所でやってみましょう。



- ① 洗面台や台所に立つときは、
つま先で背伸びをして、立つ時間をつくってみましょう

下肢バランス



バランス

- ② 片足でバランスを保って
立つことも、転倒予防に大切です

効果

腓腹筋・ひらめ筋をきたえます

椅子に座ってできる運動

テレビを見ている最中などに、時間をみつけて行いましょう。
足底をしっかり床面に接地し、胸を張った姿勢で行います。
各動作は、ゆっくりと5～10秒かけて行い、身体の動き、
筋肉の収縮を意識しながら実施します。



① 手を組みながら床に手をつけましょう

下肢 体幹



② 上肢を左右方向、前方向に伸ばしましょう

バランス





③ 体を左右に
ひねりましょう
体幹



④ 膝関節を曲げた状態でそのまま挙上しましょう **体幹**

ポイント

- 両足を上げるのがたいへんな人は、片足ずつでもよい

ポイント

- つま先をそらす

テレビを見るときは

- ⑤ 膝関節を前方に伸ばしましょう
膝関節を伸ばした際に、
伸ばした側の足関節をそらせましょう

効果

数秒保持すると
大腿四頭筋、腹直筋、大腰筋をきたえます



階段を昇るときは

階段は、一步一步確かめながら、
ゆっくり昇ってみましょう。

下肢



立ち上がるときは

何にもつかまらずに立ち上がる
ことを数回繰り返します。

下肢



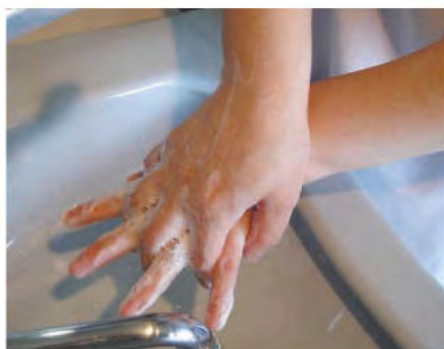
屋上に出て朝日を浴びながらスクワット

上体が前に傾かないよう
にし、ゆっくり膝を
曲げてみましょう。



こまめに「指」を動かして

トイレの後や調理の前後に、手と手を合わせて、もみ洗いしましょう。



効果

指の神経は脳に直結してるため、指を動かすことで脳を活性化させます

指の運動あれこれ



ぐーちょきぱー



マッサージも指先で



衣類はなるべくボタン付きを選んで着ます



タオルをぎゅっと絞ります

2 口腔機能の向上を 目指して

口の健康を保つために実践しましょう

歯磨き

口の中をさっぱり
させましょう。

ポイント

- 歯磨き3分、マッサージ2分、あわせて5分
- 毎食後



1 歯は、毎食後
磨きましょう



2 ぶくぶくうがいは
頬筋、舌筋をきたえます



口の中のマッサージ 口の内側もマッサージしてみましょう。



効果

頬筋をきたえます

口のストレッチ運動

2回ずつから始めて、少しずつ増やしましょう。

あっぷっぷー

効果

頬筋や口輪筋を
刺激します



あー

効果

顎関節の可動域訓練です
舌骨上筋群を刺激します



いー

効果

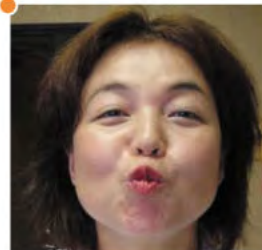
上唇挙筋、頬筋、
笑筋、口角挙筋や
口輪筋を刺激します



うー

効果

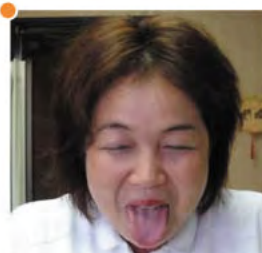
上唇挙筋、頬筋、
笑筋、口角挙筋や
口輪筋を刺激します



べー

効果

舌筋や舌骨上筋群を
刺激します
また舌運動の促進だけでなく、
嚥下機能を促進します



入れ歯のお手入れ

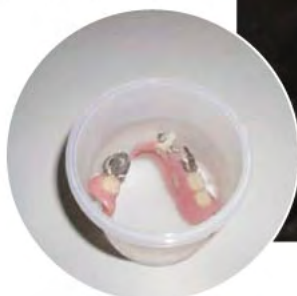
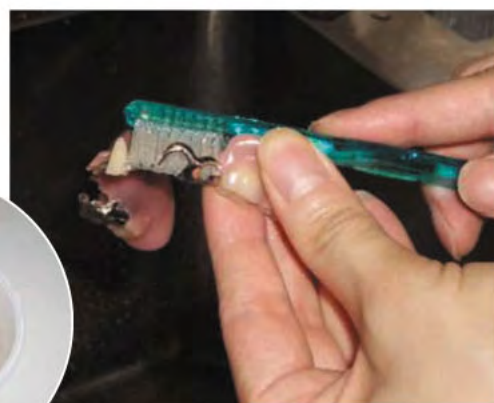
基本の お手入れ法



- お食事の後には、入れ歯をはずして歯ブラシなどを使って磨き、よく水洗いして汚れを洗い流しましょう

部分入れ歯の場合

- 特に金属のバネの部分に汚れが付きやすいので、よくお手入れして下さい



そのほかに

- 入れ歯洗浄剤を使うと
細かい汚れ、タバコのヤニや茶しぶが
取りやすくなります

ポイント

- 週に1.2回使うと良い

- 入れ歯をはずしておく時は
水を入れた容器(コップなど)に保管しておきましょう
- 寝る時には
入れ歯をはずして、お口の中も休ませてあげましょう



入れ歯の方の、お口の訓練

入れ歯を使用している方は、お口の機能を向上するための訓練をしましょう。美味しく食事を摂るためには、噛むことと唇や頬、舌の運動機能が重要です。

唇や舌の感覚の低下や、動きが悪いと食物が残留しやすくなります。そこで、お口のマッサージ訓練をしていきましょう。



ブラシで唇と頬のマッサージ訓練



スポンジブラシで舌の訓練



口腔ケア、お口の訓練の後には、ブクブクうがいをしっかりと行いましょう

効果

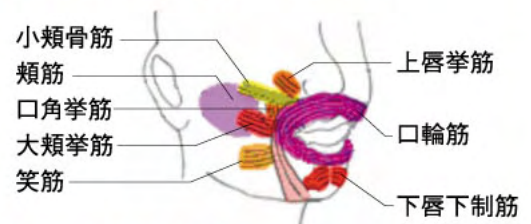
長めにブクブクすることにより
唇、頬、舌のよい訓練になります



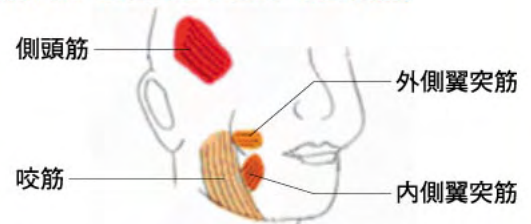
口の筋肉図

口腔周囲の表情筋は笑顔などの表情をつくるだけでなく、摂食・嚥下機能や構音機能を促進する働きがあります。

口周囲には いろいろな表情筋があります！



食べ物をかむことで 筋肉がきたえられます(咀嚼筋)



表情筋の支配運動神経は、顔面神経です。咀嚼筋は三叉神経支配です。すなわち噛んだり咀嚼することにより脳神経が刺激され、ADL(日常生活活動)向上にも寄与するといわれています。

3 栄養改善を 心がけよう

毎日バランスのとれた食事を摂るよう心がけましょう

魚 あれこれ

魚は毎日食べましょう。とくに青い魚がおすすめです。
コレステロールや中性脂肪を下げ、血液をさらさらにします。



さばの味噌煮
ねぎを添えて



鮭の塩焼き



カレイの煮付け

肉類 あれこれ

肉はタンパク源です。筋肉の元になります。
二日に1回は食べましょう。



豚肉のしょうが焼き

効果

豚肉は、ビタミンB群が
豊富で、元気が出ます



ひき肉とナスいため



蒸し鶏
ポン酢やゴマドレッシングで

豆・大豆製品

豆や大豆は、血や肉を作ります。
豆ごと食べると、食物繊維が摂れます。
毎日食べてほしいですね。
豆腐、納豆は常備しておきましょう。



納豆



冷奴



麻婆豆腐



大豆とひじきの煮物

卵と牛乳

卵一日1個をめやすに。いろいろ料理のしかたを工夫して、食べましょう。
栄養価の高い食品です。

ポイント

- 牛乳一日2本をめやすに
- 牛乳が飲めない人は、チーズやヨーグルトで



ゆで卵

目玉焼き



スクランブルエッグ

効果

カルシウムをとって、
骨を丈夫にしましょう



ヨーグルト



チーズ



牛乳

野菜・芋類

色の濃い野菜、淡い色の野菜、
芋類をまんべんなく食べましょう。
ビタミン・ミネラル・食物繊維が摂れ、
体の調子を整えます。

ポイント

- 季節の野菜を摂る
(季節の野菜のほうが栄養価が高いのです)



まめ入り野菜いろいろサラダ



にんじんジャガイモなどの
残り野菜でスープ



かぼちゃの煮物



アスパラえりんぎ炒め



ゴーヤチャンプル

ごはん・穀類

エネルギー源として必ず毎食食べましょう。
ごはんでもパンでも、うどんでもオムライスでも
好きなものをどうぞ。



ごはん



トースト



煮込みうどん



オムライス

果物

朝の果物は「金」といわれています。
旬の果物を食べ、ビタミンCを摂りましょう。



みかんなら 2コ



オレンジなら 1コ

一日のめやすは・・・



なし・りんごなら 1/2コ

効果

果物にはカリウムが多く含まれていて、
血圧の高い人にもおすすめです

* 食事制限のある方は、ご相談ください。



今日は日曜日。
朝食は時間をかけながら、
バターロールと
ソーセージとチーズで
楽しい朝食を！

食事は楽しく

昔の着物をほどいて
テーブルクロスに
してみました。
母から譲り受けた
お皿を並べて、
夕飯を作ってみました。
懐かしさも
ごちそうになります。





社会参加を 積極的に

活動的な生活、人とのかかわりが大切です

外に出てみませんか! 週に2回は外に出ましょう。



外出しましょう
ちょっとバスに乗って

あら、もうみんな
集まってるよ



ちょっとおしゃれした
仲よしグループ



一日1回は隣の奥さんと
家の周りをお散歩

近くの商店街をのぞいてみましょう

商店街でいろいろな人と出会い、おしゃべりをしましょう。
商店街には元気になるパワーがいっぱいあります。



八百屋さん、果物屋さん
おそうざい屋さん

色とりどりの野菜や果物を見ただけでも、元気になります



私は82歳だよ。
朝・夕と毎日ここには
顔を出しているんだ。



今朝は油揚げ1枚買って
いったんだよね。
キュウリのぬか漬け
ちょうどよく漬かったよ。

もちろん、
上出来だよ!!

今年の梅の出来は
どうなの?



お惣菜がおいしく
出来てるよ。



毎日あんと
話しているからだよ。



おじさんは92歳には
見えないよ。





散歩の途中で、つつい好きなお花に目を向けて話しかける・・・

週に一度は図書館で本探し



スーパーで町内会の人と井戸端会議

お父さんにベルト買ってあげようかな。
どれにしようかな？



これは安い。
娘の分も
買っておこう。

家庭の中の仕事(役割)を持ちましょう

日々の暮らしの中で、自分の行う仕事(役割)を見つけましょう。
ささいなことでも、自分の役割を持つことは、生きがいにつながります。



庭の草木の水やりは
わたしの仕事。



燃えないごみを出すのも
わたしの仕事(役割)。





若夫婦が出かけた後の
部屋の掃除は私がしています

家族の洗濯物を干すのは
私の仕事なのよ。



今日のお昼は家内の好きな
うどんでも作ろうかなあ。



おつりの計算も頭の中で
ちゃんとしてるよ。



孫のおやつを買いにコンビニへ

5

ものの忘れ対策

ちょっとした心がけが、もの忘れ対策です

大事なことはメモにとりましょう

今日は
何日だっけ

カレンダーに書き込む



明日の待ち合わせ
場所、メモしよう。



メモをする



そうそう、
出かける日だ



確認をする

電話番号を確かめて
からダイヤルする

脳を元気にするチョットいいこと

一度に2つのことに挑戦しよう



鍋をかけながら野菜を切る



みそ汁と炒めものなど
同時にふたつの料理を作ってみる



化粧をするなど
身だしなみに気を
配るのも大切です



雑誌を参考に
今日の献立を
考える



今すれ違った人、誰？
団地のエッ〜と、、、



あきらめないで思い出してみよう



二けた計算に挑戦！！
 $58 - 19 = ?$
エッ〜と何だっけ？



えーっと、
佃島のこんぶ屋に
寄ってみようかなあ。

地図を見て明日の
散歩コースを考えよう

新しいことに挑戦してみよう

今日はパソコンの特訓!



小学生の孫からメールが届いた。
何とかばあちゃんも返事が出せるように
がんばってみるわ。
送信するのはどうするの!?
あきらめないでね。



生きがいきづくり

自分の好きなこと、やりたいことを見つけましょう

好きなこと、やりたいこと

今日は
週に1回の楽しい
ハーモニカ練習日



1万2千円
なのよ。

そのハーモニカは
いくらだったの？

絵手紙を描いては
親しい友人に
送っています



仲間と楽しむ



佐藤さんは
温泉に行って
これないんだってね。

う〜ん。
そういう
手があったか…

人のために

小物を作って
みんなにプレゼント

昔は家族の浴衣も
私が全部縫ったものよ。
今日はご近所のお友達に
ナブキンを縫って
あげてるのよ。

自分で集めた
きれいな切手を選んで
はがきを書く



女学校時代の友達に久しぶりの
近況報告をしましょう。

これなら私にも出来るのよ。
もう永年続けてるわ。



ボランティア活動に
参加。週一回の
「空缶」集め

花を育てる楽しみ

きれいに咲かせて
みんなに楽しんで
もらおう。



お父さん、
松葉ボタンの芽が
できましたよ。



そろそろ
裁足バサミを
買い換えようかな。





編 集 **社団法人東京都医師会** 〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台 2-5
東京都リハビリテーション病院 〒131-0034 東京都墨田区堤通 2-14-1
制 作 **有限会社 新企画出版**

※冊子内の写真はご本人の了承を得て掲載しております

マイカレンダー暮らしの中の元気づくりカレンダー

月

日	曜	運 動				口 腔		栄 養								社 会 参 加				もの忘れ 対策	生きがい	自 由 コ メ ン ト																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		上肢	下肢	体幹	バランス	指	歯磨き 義歯	マッサージ	運動	魚	肉	豆類	卵	牛乳	野菜	ご飯	果物	外出	会話				散歩	役割																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

実施した項目に○をしてください。できなかった項目は、翌日がんばりましょう