

ライフステージ別 主な健康課題

老年期

(55 歳頃から)

骨や血管などを守ってきた女性ホルモンの欠乏により、骨粗しょう症や生活習慣病などのリスクがぐんと高まります。この先の人生に備え、自分に合った方法で健康管理し、「健康寿命（介護を要さず、自立して生活できる年齢）」を延ばしましょう。



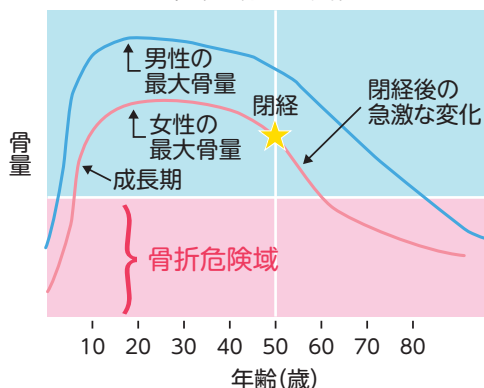
老年期に気をつけたい病気や症状

骨粗しょう症

65歳以上の女性のうち約2人に1人がかかる

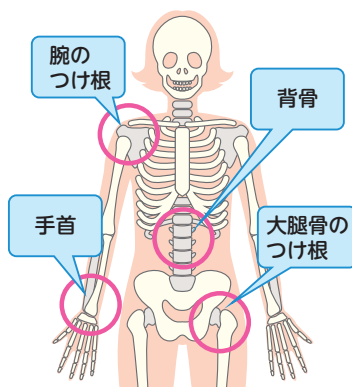
骨粗しょう症は、骨量が減少し、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。女性ホルモンは、骨の形成を促進する働きがあります。閉経後はこのホルモンが急激に減少するため、女性は骨粗しょう症になりやすいと考えられています。骨量が減り始める早い段階で気がつけば、食事、運動、薬物療法などにより骨強度の低下を予防・維持することができます。

■年齢と骨量の変化



骨折しやすい場所は？

骨粗しょう症で最も骨折しやすいのは背骨です。軽いうちは自身でも気づかないことが多く、姿勢が悪くなるまで放置されることがあります。



骨粗しょう症予防検診を受けましょう

新宿区では、各保健センターで骨粗しょう症予防検診を行っています。
(詳しくはP69)

対策

生活習慣を見直すことで骨量の低下を食い止めたり、骨量を増強することが可能です。

① 食事

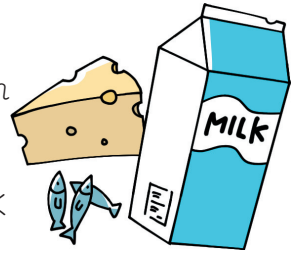
■牛乳・乳製品、小魚などカルシウムが多く含まれている食品をとる。

■カルシウムの吸収率をよくするビタミンDが多く含まれるきのこ類、魚類なども補給する。

■リンの摂り過ぎに注意

カルシウムとリンは血液中で一定のバランスを保って存在しています。そのため、リンを摂りすぎると、バランスをとるために骨からカルシウムを血液中に排出してしまいます。

リンが多く含まれるインスタント食品やスナック菓子などの摂り過ぎには十分注意しましょう。



② 運動

■片足立ちなどの適度な運動を続け、骨に負荷をかける。

■日光を浴びる(ビタミンDが形成される)。

③ 無理なダイエットはしない

④ 過度の飲酒をしない(利尿作用により、カルシウムが尿に排出される)

⑤ 禁煙

尿失禁

約7割は腹圧性尿失禁

尿失禁には、おなかに力が入るともれてしまう「腹圧性尿失禁」が7割を占めています。次に多い尿失禁は、尿意を感じるとトイレまで我慢できない「切迫性尿失禁」ですが、腹圧性と切迫性が混合した症状の人もいます。その他、神経の障害や脊髄の障害による失禁もあります。

尿失禁の原因

- 女性ホルモンの分泌の低下で尿道を締める力が弱まる
- ストレスが排尿の働きに作用する神経に影響する
- 便秘による便の重み、肥満での運動不足、脂肪組織増加による骨盤底筋の筋力低下
- 妊娠・出産経験（胎児の重さ、長時間の出産により骨盤底筋が伸び、筋力が低下する）

対策

- 自宅にいる時は、ある程度（3時間くらい）まで我慢してからトイレに行くようにして、排尿途中で2～3回尿道を意識してしめる運動を行きましょう。
- 骨盤底筋を鍛える運動を行きましょう。
- 水分不足にならないよう、水分は1日1～1.5ℓとりましょう。
- 便秘や肥満にならないよう、食生活を見直し、適度な運動を心がけましょう。

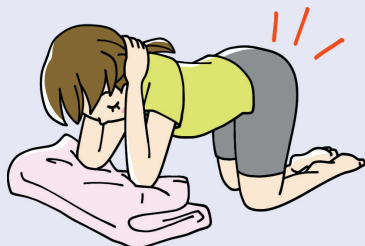


骨盤底筋体操(骨盤底筋トレーニング)

骨盤底筋を動かす頻度を多くすると、筋力アップにつながります。時間を決めて行うだけでなく、日常生活の中でも意識して、トレーニングしてみましょう。

①慣れるまでは仰向けの姿勢で

仰向けに寝て、足を肩幅程度に開き膝を立てます。体の力を抜いて肛門と膣を意識して閉じ、引き締めた状態で5つ数え、力を抜きます。この流れを数回繰り返し、引き締める時間を延ばせるようにします。



②四つばいの姿勢で

床に新聞を広げて読むときや、布団の上でできる体操です。慣れないときは、床にクッションや座布団を敷いてみましょう。膝をつき肘を立てて頭を支え、1と同じ流れで行います。

③椅子に座った姿勢で

椅子に深く腰かけて、おなかに力を入れないようにします。足を肩幅に広げて、足底を床につけます。おなかに力を入れず、肛門と膣をゆっくり閉じる、緩める、のパターンを繰り返します。



④机やテーブルを使い、立った姿勢で

慣れてくると、交通機関を利用している間、仕事や家事の合間にも行うことができるようになります。足を肩幅に開き、足底を床につけて背中を伸ばし顔を下げないようにします。立つ姿勢のときは、テーブルに手をおいて行うとやりやすいでしょう。



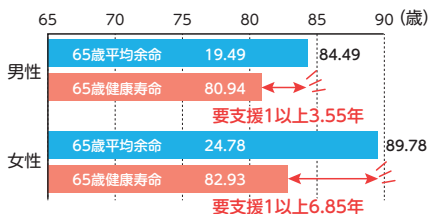
健康寿命をのばしましょう

歳をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人がこの状態を経て、要介護状態になると考えられます。健康寿命をのばし、要介護状態にならないためにこの兆候を察知し、衰えている部分を見直して改善していくことが大切なのです。

「健康寿命」とは、心身ともに自立して生活できる期間のこと。

新宿区では、都内の自治体と比べることができるよう、東京都が毎年算出している「65歳健康寿命」を指標として用いています。これは、65歳まで生きてきた人が、何歳まで自立した生活が送れるかを示したものです。

■令和3年 新宿区民の65歳健康寿命 (要支援1以上を障害期間とした場合)



65歳以上の人が、要支援1以上の認定を受けてから亡くなるまでの平均期間は、男性3.55年、女性6.85年です。

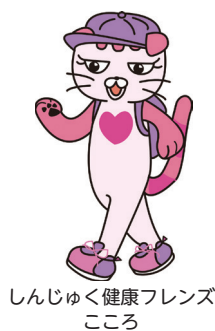
出典：「東京都保健医療局資料」より作成

健康寿命をのばすには

3つの心得実践していますか？

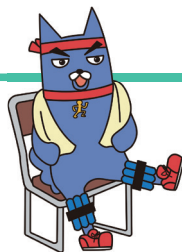
しっかり食べて
バランスよく栄養をとる！

食欲・口腔機能の衰えは
ありませんか？



しっかり運動する！

運動機能の衰えは
ありませんか？



自分にあった活動を見つめる！

趣味やボランティア活動、
就労などをしていますか？

やってみよう！区オリジナル
筋力トレーニング
「しんじゅく100トレ」
詳しくは、健康部健康づくり課
電話03-5273-3047
FAX03-5273-3930

やってみよう！区オリジナル
介護予防体操
「新宿いきいき体操」
詳しくは、地域包括ケア推進課介護予防係
電話03-5273-4568
FAX03-6205-5083

運動でいつまでも元気! 骨を丈夫に! 筋肉維持!

運動器の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」といいます。

7つのロコチェック

1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたりすべったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要である
4. 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)
5. 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)
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典:公益社団法人日本整形外科学会 ロコモパンフレット2020年度版

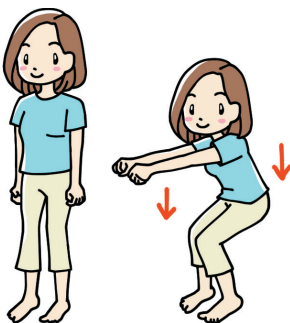
女性の健康支援センターではロコモチェックができます。詳しくは女性の健康支援センターまでお問い合わせください。

ロコモーショントレーニング

いつまでも元気な足腰でいるために、ロコモーショントレーニングを続けることが肝心です。

スクワット

足を肩幅に広げる。
お尻を後ろに引くように、
2~3秒かけてゆっくりと
膝をつま先より前に出な
いように曲げ、ゆっくり
と元に戻す。息を止めず、
5~6回繰り返します。
1日3回行いましょう。



片脚立ち

左右1分間ずつ。
1日3回行いましょう。



- !** 無理に試して転んだりしないよう、注意してください。
治療中の病気がある時や体調に不安がある時は無理をせず、医師に相談してから始めましょう。
また、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

生活いきいき! 口の機能

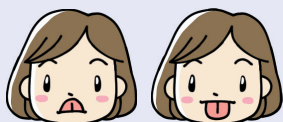
口の機能とは

「食べる」「飲み込む」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」など大切な『口の働き』のことです。

はじめよう、お口元気体操

舌や頬の筋肉の体操、唾液腺のマッサージを行って口の働きの維持・増進をしましょう。

体操① 舌の体操



①舌を上にな下に

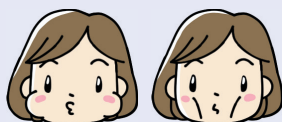


②口を閉じたまま舌で左右の頬を押す

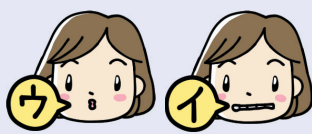


③舌を右にぐるっと1回転
左にぐるっと1回転

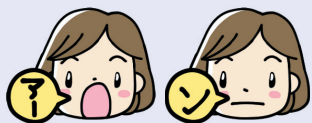
体操② 表情筋の体操



①頬を膨らますへこます



②口をとがらせて「ウ」
口を横に広げて「イ」



③思い切り口を開けて「ア」
口を閉じて「ン」

体操③ 唾液腺マッサージ



①手の平を耳の前から頬にあてゆっくりマッサージ



②下顎の角の内側に親指をあて、ゆっくり頰の先まで5箇所に分けてずらしながら押す



③下顎の先の裏側に親指をあて、上に向かって軽く押し込む

新宿区オリジナル“新宿ごっくん体操”も詳しくは、健康政策課地域医療係
あるよ。やってみてね。電話03-5273-3839
FAX03-5273-3876

