



日本医療研究開発機構 (AMED) 認知症対策官民イノベーション実証基盤整備事業  
軽度認知障害及び認知症を有する人とその家族介護者への心理社会的教育支援プログラムの無作為化比較試験

『Petit 茶論』配布資料

# 生活を見直してみよう

無理なく

—自分の健康を自分で守るために—

国立研究開発法人

国立長寿医療研究センターもの忘れセンター

# 今日おはなしすること

- 1:健康寿命を延ばすために -生活習慣と疾患予防-
- 2:生活習慣病と認知症
- 3:今日から使える「食」の知恵Q&A

※「動くこと」の実践的な学びは、第5講・第6講『笑いヨガ』で実施します。

# 1:健康寿命を延ばすために

## -生活習慣と疾患予防-



# 生活習慣に由来する病気

- ・食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称。
- ・生活習慣病の種類
  - 1:がん・脳血管疾患・心疾患 →日本人の三大死因疾患
  - 2:動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症 →脳血管疾患・心疾患の危険因子



## 生活習慣病

出典:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット [情報提供]  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-040.html>

# 生活習慣は身体的健康度に関連する

## ブレスローの7つの健康習慣 (Lester Breslow, 1980)



禁煙



適度な飲酒



朝食を食べる



間食をしない



適切な睡眠



定期的な運動



適正な体重の維持

参照: 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトe-ヘルスネット [情報提供]ブレスローの7つの健康習慣を実践してみませんか?  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-04-002.html>

L Breslow, J E Enstrom. Persistence of health habits and their relationship to mortality. Prev Med. 1980 Jul;9(4):469-83. doi: 10.1016/0091-7435(80)90042-0.

# 適切な睡眠：寝る人は育つ？

発達段階	年齢	推奨睡眠時間 (時間)	許容範囲時間 (時間)
新生児	0歳～3ヶ月	14－17	11－19
乳児	4～11か月	12－15	10－18
幼児(年少)	1～2歳	11－14	9－16
幼児(年長)	3～5歳	10－13	8－14
児童(小学生)	6～13歳	9－11	7－12
思春期 (中学生・高校生)	14～17歳	8－10	7－11
青年期	18～25歳	7－9	6－11
壮年・中年期	26～64歳	7－9	6－10
老年期	65歳以上	7－8	5－9

- ・睡眠時間は、年齢や代謝量によって異なる。
- ・朝に疲れがなく、昼間に眠くない状態であれば大丈夫。
- ・昼寝は、約1時間程度に。



## 2:生活習慣病と認知症



# 生活習慣病と認知症のつながり

## ▶糖尿病

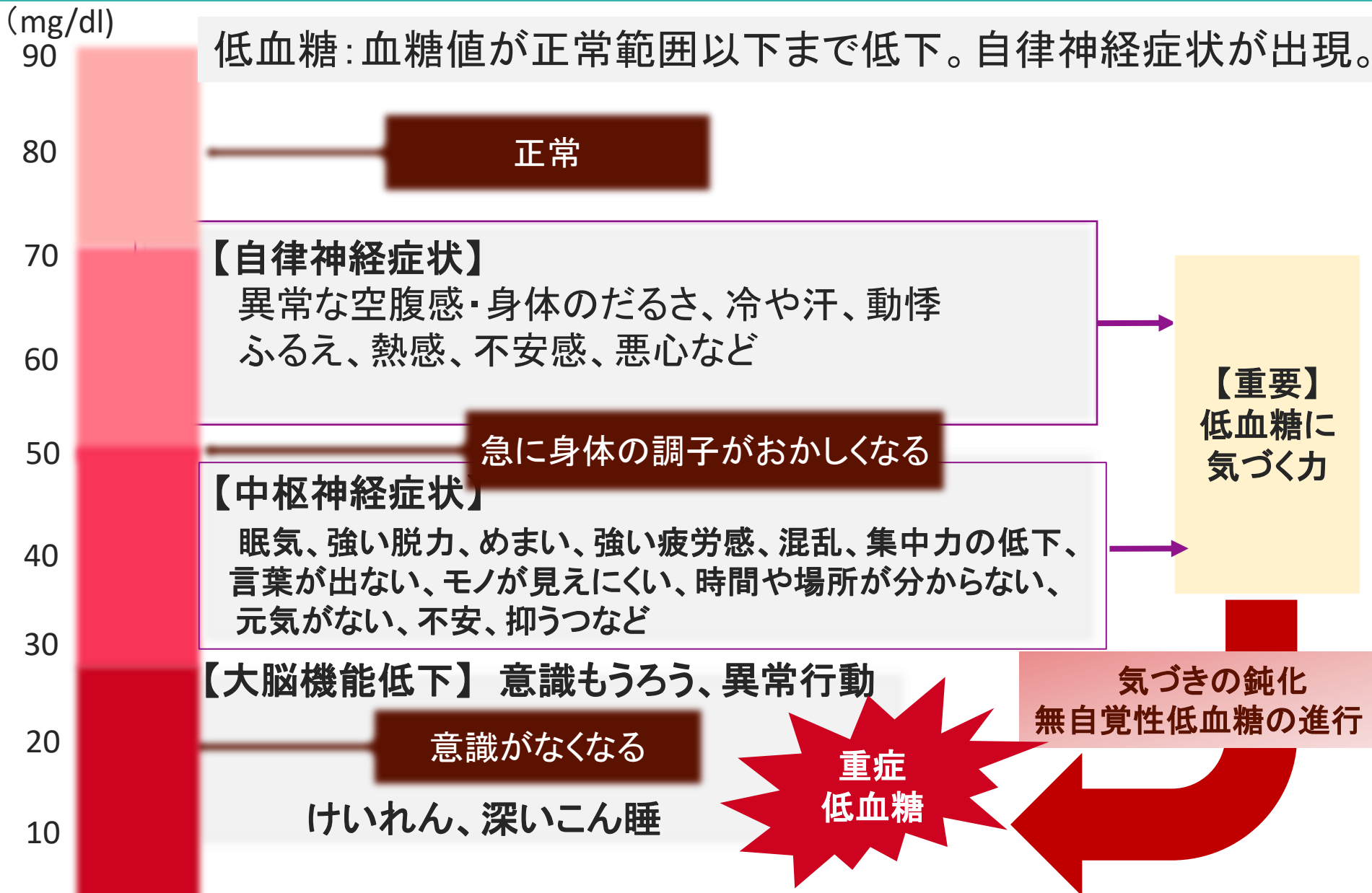




# 認知機能低下のリスクを低減するための主な介入内容

介入の種類	解説
高血圧の管理	現行のWHO ガイドラインの基準に従って高血圧のある成人に対して行われるべきである。
目標値 140/90	高血圧の管理は、高血圧のある成人に対して認知機能低下や認知症のリスクを低減するために行ってもよい。
糖尿病の管理	糖尿病のある成人に対して、内服やライフスタイルの是正、または両者による糖尿病の管理は現行のWHOのガイドラインの基準に従って行われるべきである。
	糖尿病の管理は、糖尿病患者に対して認知機能低下や認知症のリスクを低減するために行ってもよい。

# 低血糖と重度低血糖



# 低血糖への備えと対処

## 【日ごろからの備え】

- 1: **ブドウ糖や砂糖、清涼飲料水** (ブドウ糖を含む) の必要摂取量を主治医に確認
- 2: **適切な食事量とタイミング**を主治医、看護師、栄養士等に確認
- 3: 低血糖が起こったら、主治医に必ず報告する。
- 4: 自己判断で薬の量を調整したり、やめたりしない。
- 5: 低血糖の自覚症状や対処方法を家族や知人に伝えておく。
- 6: 低血糖を繰り返すと、軽い低血糖では自覚症状を感じにくくなる場合あり。  
(無自覚性低血糖) →車を運転する際には血糖測定を。  
→無自覚性低血糖の経験者は、車の運転を主治医と相談する。

## 【低血糖への対処】

- 1: 症状を感じたら、主治医から指示されている量のブドウ糖、砂糖、清涼飲料水 (ブドウ糖を含む) のいずれかを摂取し、安静にする。※約15分程度を目途に。
- 2: 意識障害や昏睡になった場合 (重症低血糖) は、発見者が至急救急車を呼ぶ。

## 生活習慣病と認知症のつながり

▶不活動：歩かない、動かない



# 認知機能低下のリスクを低減するための主な介入内容

介入の種類	解説
身体活動	軽度認知障害の成人に対して認知機能低下のリスクを低減するために推奨してもよい。
社会活動	社会活動と認知機能低下や認知症のリスクの低減との関連については十分なエビデンスはない。 ただ、社会参加と社会的な支援は健康と幸福とに強く結びついており、社会的な関わりに組み込まれることは一生を通じて支援されるべきである。

【出典】令和元年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業「海外認知症予防ガイドラインの整理に関する調査研究事業」  
WHO ガイドライン『認知機能低下および認知症のリスク低減』 邦訳検討委員会

# 脱！不活動。動いてみましょう

□心肺機能、関節に問題はありませんか。

（問題がある場合は、主治医にどの程度運動しても大丈夫か、確認を）

□1週間に150分の運動を続けてみましょう。

（20分～30分/日。1日に一気に行わず、細切れ時間を複数回でも可）

□有酸素運動・レジスタンス運動・バランス運動に取り組んでみましょう。

□全身持久力の向上＝歩くこと



# 脱！不活動。動いてみましょう

## 歩き方のひと工夫

- 約5cm(小指1本分)歩幅を大きくしてみる。
- 歩いたコースの景色、情景を記憶してみる。
- 慣れてきたら、脈拍120拍/分のペースで歩く。  
(少し息が切れるが、誰かとお話できる程度)



引用・出典:高齢者のバランス能力と歩行機能改善のための5つのトレーニング.GronG

# 是非！太陽のもとで動いてみましょう

外で太陽の光を浴びて運動すると、骨量・骨密度アップになる

紫外線で体内のビタミンD※が活性化し、カルシウムの吸収が高まります。そして、運動することで刺激になり、骨にカルシウムが蓄積されます。



Q1: ビタミンD含有食品って何でしょう？



# 是非！太陽のもとで動いてみましょう

外で太陽の光を浴びて運動すると、骨量・骨密度アップになる

紫外線で体内のビタミンD※が活性化し、カルシウムの吸収が高まります。そして、運動することで刺激になり、骨にカルシウムが蓄積されます。



Q1: ビタミンD含有食品って何でしょう？

キノコ類(まいたけ、干しいたけ、きくらげ)  
魚類(鮭、いわし、うなぎ、しらす干し)  
卵黄など

# 生活習慣病と認知症のつながり

## ▶肥満・低栄養



# 認知機能低下のリスクを低減するための主な介入内容

## 介入の種類

## 解説

### 体重管理

中年期の過体重、または肥満に対する介入は認知機能低下や認知症のリスクを低減するために行ってもよい。

【出典】令和元年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業 「海外認知症予防ガイドラインの整理に関する調査研究事業」  
WHO ガイドライン『認知機能低下および認知症のリスク低減』 邦訳検討委員会

# 加齢と「からだ」「食生活」の変化

## 身体的要因

### ①運動機能の変化

足腰の痛み → 買い物に行けない  
手が痺れる → 調理がしづらい  
筋力低下 → 歩行や立位、  
持ち上げる動作がしづらい

### ②味覚・口腔・消化機能の変化

味覚鈍麻 → 濃い味付け  
咀嚼、嚥下のしづらさ → むせ・誤嚥  
歯の不具合 → 噛みにくさ。  
胃もたれ、下痢や便秘の増加。

「食べることなんて、どうでもいい」

「食べたくないわ...」「バランス？面倒！」

## 心理的要因

身体的・社会的変化による  
否定的感情  
(めんどろ・おっくろ・さびしい)

自発性や意欲の低下  
(買い物に行かない・調理しない・食べない)

## 社会的要因

単身および老々世帯の増加

↓  
孤食

(不規則な食習慣)  
(買い物、調理など食準備の動機の低さ)

あるモノは増える、大切なあるモノは減る...悪循環に。

# こんなことになっていませんか？

調理や買い物が億劫であまり動かず  
インスタント食品、飲酒で食事を済ませる日々

手が届く範囲に必要なものを置いて、  
お菓子をお伴にテレビのおもりで動かない日々



よく見られるパターン  
プラス「食べてすぐに寝る」



だるい、めんどろ、やる気が出ない

筋肉量が減って筋力低下

脂肪が増加

糖尿病、脳卒中、心疾患が増加



# 筋肉量が減った?! MRI撮影しなきゃ??

【演習2】 ちょっとやってみましょう！

## サルコペニアチェック

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

# 肥満を気にしすぎるあまりに

## ●ふりかえってみましょう。(基本チェックリスト項目抜粋)

6か月間で2Kgから3Kg以上の体重減少がありましたか。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)が18.5未満ですか。

## ●健康診断、検査の結果を確認してみましょう。

血清アルブミン値が、3.5g/dl 以下ですか。



### 低栄養状態

- ・筋肉量や筋力低下による転倒、ケガの増加。
- ・免疫力(ウイルスへの抵抗力)の低下による感染症への罹患のしやすさ

# 認知機能低下のリスクを低減するための主な介入内容

介入の種類	解説
禁煙	他の健康上の利点に加えて、認知機能低下と認知症のリスクを低減する可能性があるため、喫煙している成人に対して行われるべきである。
アルコール使用障害	危険で有害な飲酒を減量 または中断することを目的とした介入は、他の健康上の利点に加えて、認知機能正常または軽度認知障害の成人に対して認知機能低下や認知症のリスクを低減するために行われるべきである。
栄養	<p>地中海食は、認知機能正常または軽度認知障害の成人に対して認知機能低下や認知症のリスクを低減するために推奨してもよい。</p> <p>WHO の健康食に関する推奨に準拠して、健康なバランスのとれた食事は全ての成人に対して推奨される。</p> <p>ビタミンB・E、多価不飽和脂肪酸、複合サプリメントは、認知機能低下や認知症のリスクを低減するために推奨されない。</p>



# 生活習慣と認知症のつながり

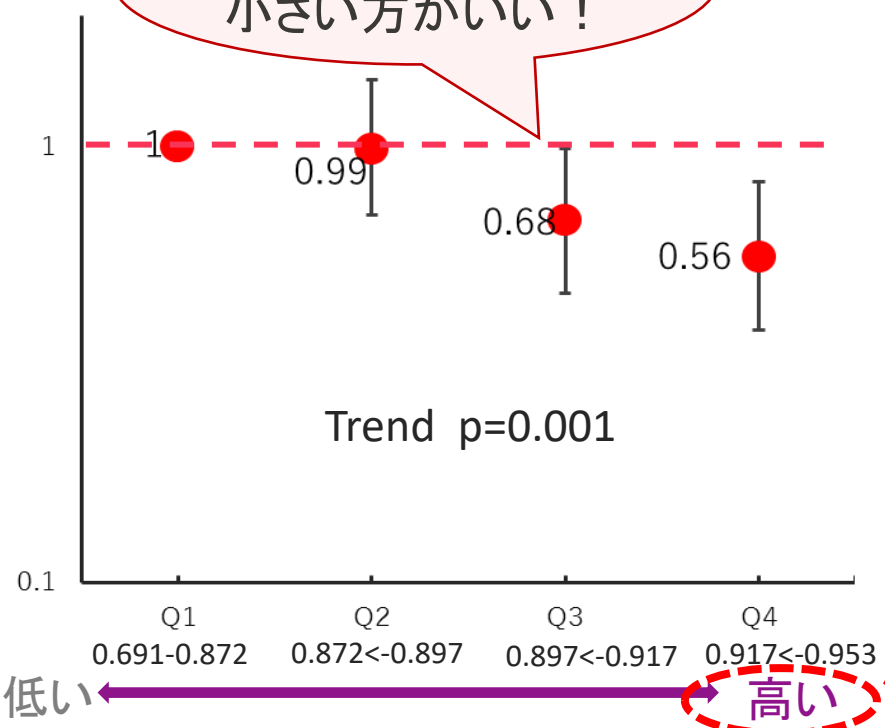
## 【食品摂取の多様性と認知機能の維持】

食の多様性スコアが高いほど、認知機能の低下が抑制

QUANTIDD1の標準偏差(0.04)上昇に伴う  
認知機能低下リスク



1より  
小さい方がいい！



【出典】Otsuka R. et.al. Dietary diversity decreases the risk of cognitive decline among Japanese older adults. Geriatric and Gerontology International. 2017;17(6):937-944.

# 食べることのポイント

## ①世代傾向に合わせた食生活を送る

- ・中年期：内臓脂肪型肥満を含む、メタボリックシンドロームを抑える食生活。
- ・高齢期：低栄養を避けた食生活

※筋肉量が低下した肥満（サルコペニア肥満）も考慮

## ②多くの栄養素を様々な食品からバランスよく摂取する。

- ・単一栄養素の摂取で、疾患予防は不可。
- ・1品でも多くの食材を摂取する。



+無理なく運動！（良質な筋肉と骨づくり・エネルギー消費）

# それぞれの食材の役割

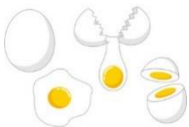
## 【第1群】

### 【乳・乳製品・卵】

カルシウムや  
ビタミンB2等を多く含む。



役割: 日本人に不足し  
やすい栄養素を含む。  
栄養を完全にする



## 【第2群】

### 【魚介・肉、豆、豆製品】

良質のタンパク質や  
ミネラル等を多く含む。



役割: 血液や筋肉  
のもとになる

## 【第3群】

### 【野菜(キノコ、海藻含む) 芋、果物】

ビタミンA、ビタミンC、  
食物繊維等を多く含む。



役割: 身体の調子  
を整えるもとになる



## 【第4群】

### 【穀類、種実、油脂 砂糖、菓子、飲料、 アルコール、調味料】

炭水化物やタンパク質  
ビタミンB2等を多く含む。



役割: 力や体温の  
もとになる



### 3: 今日から使える「食」の知恵Q&A

無理なく、ちょっとした知恵・工夫で1食の「質」を上げるために



# 高血圧予防のために

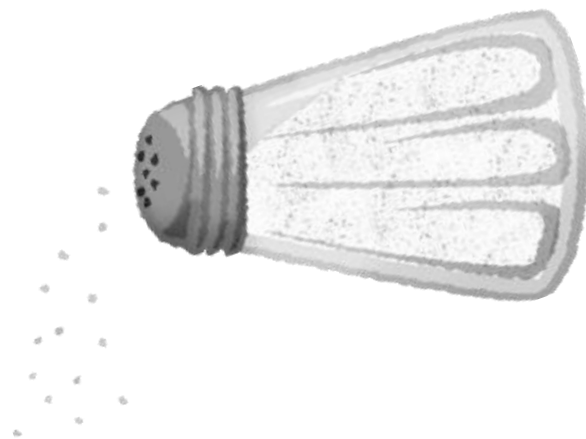
Q1:1日の食塩摂取量で最適な量は何gでしょう。

①20g未満

②30g未満

③5g未満

④8g未満



# 答え: ④ 8g

## 【目標値】 男性8g未満 ・ 女性7g未満

(食生活指針: 文部科学省・厚生労働省・農林水産省.H28. 6月一部改訂)

※疾患によっては、もう少し減塩を指導されている方もおられると思います。  
主治医、看護師、管理栄養士にご相談ください。

1円玉/枚 = 1g



# Q1附録：ちょっとひと工夫！

－いきなり減塩って、何だか味気ないんだよな...－

①麺類のスープを全部飲まない。

②「だし」の風味を活かす

例：ほうれん草のおひたしに醤油ぶっかけ  
→カツオだし・昆布だしなどをかけてみる

酸味は、塩分を強く  
感じさせる特徴あり！

③酸味、辛味など「塩気」に変わる味を味わってみる。

例：酢、レモン、山椒、コショウ、七味

④塩蔵品を控える

例：塩蔵魚卵（タラコ・イクラ等）、塩蔵魚（メザシ・塩サケ・塩サバ）  
塩干、練りウニ

（魚介類など腐敗しやすい食品を食塩に漬け込み、長期保存できるようにした加工食品）

一部参照出典：減塩ライフを始めましょう～塩蔵品編～. 健康保険組合連合会大阪連合会  
<https://www.kenpo.gr.jp/osaka/kakehasi/518/shoku.htm>



## Q2: 少しふりかえってみましょう

あなたが、コンビニエンスストアやスーパーで出来合いのものを買う時、賞味期限、値段、カロリー、糖分・脂質・塩分量以外に気をつけていることは何かありますか。

もし他に気をつけていることが無い場合、もし気をつけるなら、何を気をつけるといいと思いますか。





# Q2解説:コンビニ、スーパーで出来合いものを買って食べる時の知恵

## ①副菜が充実した弁当をセレクトしてみる。

(例)幕ノ内弁当。この中で不足している食材は、副菜を追加して摂取。

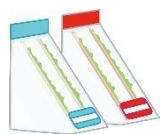


## ②「オニギリだけ...サンドイッチだけ...でおしまい」を卒業してみる。 足りないものは、主菜や副菜で補う。

例1:おにぎり(主食) : 具だくさん味噌汁(副菜) + 冷奴(主菜)



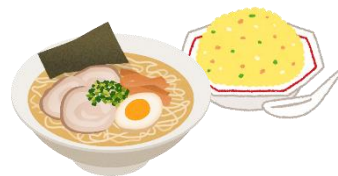
例2:サンドイッチ(主食): サンドイッチの具材でタマゴ、ツナ、カツなど主菜を選んだ場合は、野菜サラダ(副菜) + ヨーグルト(乳製品) + カットフルーツ(果物)を足してみる。



# Q2補足: コンビニ、スーパーで出来合いものを買って食べる時の知恵

## ③ 主食を重ねたセレクトをしない

例: ラーメン(主食) + チャーハン(主食)



## ④ 同一調理法を重ねたものをセレクトしない

例: イカの天ぷら(主菜: 揚げ物) + 鶏肉のから揚げ(主菜: 揚げ物)



◆ 外食で、メニュー選びをする時にも御参考に！

# Q2補足：外食でこんなメニューをセレクトしてみた！

スタッフメンバーがファミリーレストランでセレクトしたメニューがこれ！

コーンスープ

なすとほうれん草のおろし和え

ごはん

大豆ハンバーグと果物入りサラダ



# 一料理で、様々な食品が摂れるメニュー例

【できる範囲で、時には自炊も】

## 汁物・鍋料理



## ・メニュー例

- \* 豚汁
- \* けんちん汁
- \* ミネストローネ
- \* 寄せ鍋
- \* ほうとう鍋
- \* キムチ鍋 等々

## ・特徴

- \* 様々な食材を1度に摂取できる。
- \* 出汁が命の料理。昆布や鰹節、使用食材(貝類、キノコ類、トマト等)から出る『うま味成分』が、よい出汁になり、減塩につながる。

※病気や障害で、「買い物が難しい」、「調理が難しい」場合は、介護保険制度を申請し、訪問介護サービスでサポートを得ることも検討してみましょう。