



家DEリハビリ  
福岡東いきいきプログラム

## 福岡東医療センター リハビリテーション科より

我が国では平均寿命が延び、「人生100年時代」と言われるようになりました。一方、自立した生活を送れる期間を「健康寿命」と言いますが「寿命」と「健康寿命」には約10年の乖離があります。つまり我々は、人生の最後10年間は何らかの介護を要しているということです。

「健康寿命」を伸ばすためには、まずは運動と食事で病気を予防すること、そして、もし病気や障害を有してしまったとしても、できる限り自立した生活を送れるよう、介護予防に努めることが重要です。本パンフレットが皆さまの健やかな人生の一助になれば幸いです。

### リハビリテーション科医長 三浦聖史



当院では入院中に自宅復帰に向けた運動療法、日常生活動作のリハビリを実施しています。

🌸 パンフレットを手にとっていただいた皆様へ… 🌸

このパンフレットは、平均寿命が延びている昨今、健康寿命をのばして日々の生活を維持するためのポイントを皆さまにお伝えしたくて作成しました  
毎日の生活にぜひご活用下さい♪

最近こんなことはありませんか？

ページ

1. 最近運動不足だけど  
どんな運動をしたらいいかわからない → 3
2. ごはん中にむせやのみこみにくさがある → 9
3. 最近血糖値が気になる → 11
4. 最近ぼんやりすることが増えて  
記憶力も落ちてきた気がする → 14

少しでも気になったら  
くわしくは各ページへ！！



# 1. 効果的な運動のコツ♪

まずはできるかどうかチェックしてみましょう♪  
一つでも当てはまると危険信号！



①片脚立ちで靴下が履けない



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



④布団を抱えるなど家でのやや重い仕事ができない

3



⑤2kg程度の買い物  
を持ち帰るのが困難



⑥15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切れない

早めに機能低下に気づき、進行を予防するための  
運動習慣をスタートさせましょう！！



生活習慣病予防に効果がある運動は、  
ウォーキングなどの**有酸素運動**と立って歩く  
ために必要な**筋力強化運動**です。

## 有酸素運動

**オススメの時間帯は朝！！**

食事前が脂肪を燃焼しやすい  
朝日を浴びることで脳のホルモンが活性化

1日約10～30分、人と楽に  
会話ができる程度の速さで歩  
きましょう。途中で休憩を入  
れても結構です。

有酸素運動は、体力や筋力を良  
くしてくれるだけでなく、血糖  
値や脂肪を減らすなどの効果  
があり、生活習慣病予防にはと  
ても効果的な運動です。

ウォーキングは  
1日8000歩を目標  
2000歩～開始



！！運動を行う時の注意！！

- 無理に伸ばしたり、反動をつけて行わない
- 痛みがでたり、痛みが増すときは、速やかに中止する

## 筋力強化運動

### スクワット

- 両方の膝を一緒に、  
1・2・3・4と数えながら  
約30° 曲げる.
- そのまま5秒止め、  
ゆっくり伸ばす.



### 足のうしろあげ

- 一方の足を1・2・3・4と  
数えながら後ろにゆっくり  
あげる.
- 膝直角まであげたら、  
そのまま5秒止め、  
ゆっくりおろす.



## 足の外開き

- 椅子の背もたれにつかまる.  
一方の足を横に1・2・3・4  
と数えながらゆっくり  
広げる.
- 約30度まであげたら、  
そのまま5秒止め、  
ゆっくりおろす.



## ひざのばし

- 片足ずつゆっくり足を  
あげ、ひざをのばす.
- そのまま5秒止め、  
おろす.



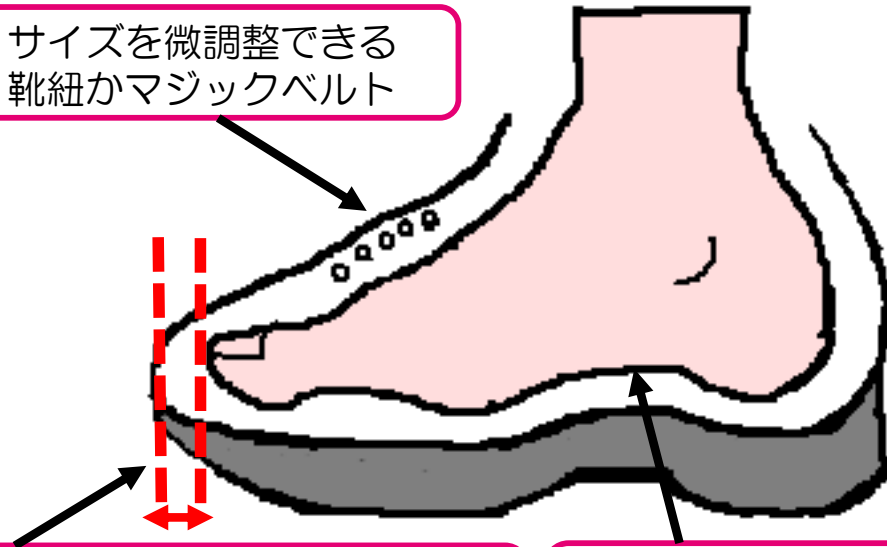
共に歩き続けようね





## 転倒しにくい靴選びのポイント

サイズを微調整できる  
靴紐かマジックベルト



かかとをつけたとき足先に  
1～1.5 cmの余裕がある

土ふまずに靴の底が  
フィットしている

## 杖を使う時のポイント

- 肘の角度は20～30°
- つま先から前方へ15cm+外側へ15cm
- 基本は利き手ですが、足の怪我等がある場合は怪我をしていない方の手で持ちましょう。

20～30度



15cm前方  
+15cm外側

## 2. 誤嚥性肺炎予防のコツ

近年、**飲み込みの低下**により唾液や食べ物などが誤って気道に入ってしまうことによる、**誤嚥性肺炎**が増えています！



- ✓ ムセることがある
- ✓ 固いものが食べづらい
- ✓ 口の渇きが気になる

など気になる人は要注意！？



誤嚥性肺炎予防には・・・？

### その一、早口言葉で滑舌を良く

初級：「脳卒中の、諸症状に気を付けて！」

中級：「こつこつ予防だ、骨粗しょう症」

上級：「第三手術室で手術中です、手術終了まで少々お待ちください」

### その二、お口のケアをしましょう

歯磨きの徹底、舌のクリーニング、うがい、  
義歯の手入れ、虫歯や歯周病の治療

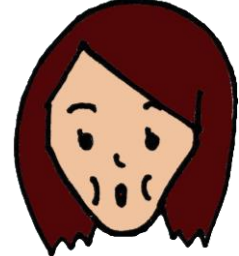
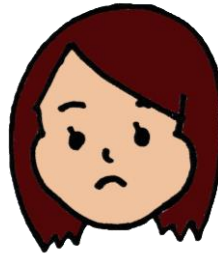
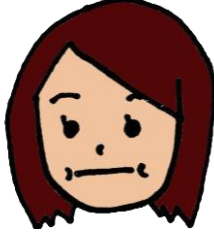
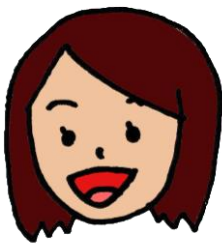


口の中の細菌を繁殖させないようにしましょう！  
特に、**夜寝る前**には唾液が少なくなり細菌が増えやすいため、一番丁寧にケアを！

### その三、しっかりお口を動かしましょう

①「ア」と大きく口を開ける  
→「ン」と閉じる

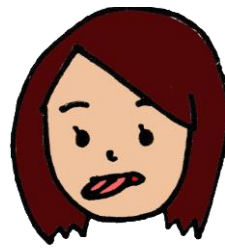
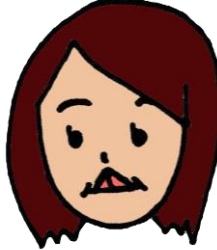
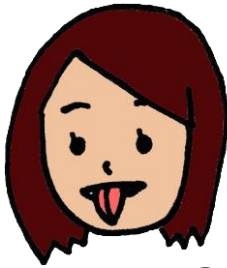
②頬を膨らませる  
→すぼめる



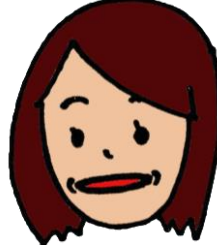
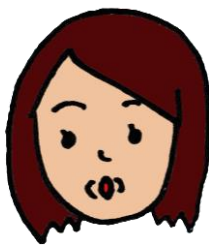
③舌を  
出し入れする

④口の上下を  
舐める

⑤口の左右を  
舐める



⑥「ウ」と唇を前に出す  
→「イ」と口を横に引く



### その四、肺炎予防には、栄養状態の維持 や改善も大切！

免疫力が高ければ肺炎は発症しにくくなります。  
しっかり食べて抵抗力upをはかりましょう♪

### 3. 糖尿病コントロールのコツ♪

#### 糖尿病について

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンの働きが悪くなり、血糖値が慢性的に高くなる病気です



日本の糖尿病患者、もしくは予備軍も含めた数は成人の4人に1人の割合

#### 高血糖の症状

- ①のどが乾いて水分をたくさんとる
- ②体重減少
- ③身体が疲れやすい
- ④頻尿、多尿



まずは高血糖による症状を見逃さないようにしましょう



#### 合併症の症状

- ①目がかすむ、見えにくい
- ②手足がしびれる
- ③手足がむくむ
- ④立ちくらみがある



# 糖尿病の治療

## 運動療法

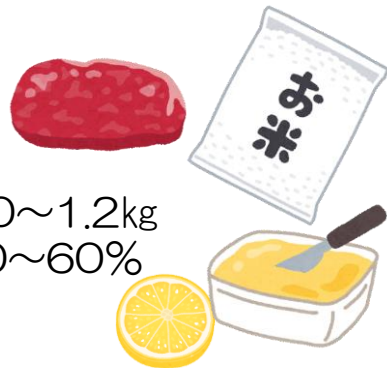
運動をすると血糖値が下がります。  
運動を継続することでインスリンの働きが改善します。



## 食事療法

- 適正なエネルギー量の食事
- 栄養素のバランスが良い食事
- 規則的な食事習慣

タンパク質：標準体重あたり1.0～1.2kg  
炭水化物：摂取エネルギーの50～60%  
ビタミン、ミネラル、脂質



## 薬物療法

血糖値を下げる経口薬と注射薬があります。  
血糖コントロールの状況や合併症の程度に合わせて薬を決定します。



## 糖尿病の運動療法

**頻度**：3～5日/週 20～30分/日  
15分×2回へ分けてもOK

**強度**：中等度⇒「ややきつい」  
汗ばみ、運動しながら会話ができるくらい

**種類**：有酸素運動（ウォーキング、水泳等）  
（※具体的な運動は「1. 運動のコツ」を参照）

**時間**：食後1～3時間がベスト！  
薬物療法中は低血糖を起こすリスクがあるため、  
インスリン使用前の食前の運動は控えましょう

### POINT !



アプリや歩数計を使用して食事や運動  
などの記録をしましょう！

## 4. 認知症予防のコツ♪

” それってもしかして「認知症」！？ “

認知症の特徴は記憶力が低下することです。



最近、生活の中で  
もの忘れが気になります…

というそのあなた！ぜひ一度チェックリストを試してみてください。

### 認知症チェックリスト

- 同じ話を繰り返し言ったり聞いたりする
- 知っている人や物の名前を思い出せない
- 物の置き忘れやしまい忘れが多くなった
- 日付や曜日を何度も忘れてしまう
- 慣れた場所で道に迷うことがある
- 洗濯機などの電化製品の操作が難しい
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 公共交通機関を利用する外出が難しくなった
- 体験したこと自体を忘れる



当てはまる項目がある場合は  
医療機関・市町村に相談しましょう。

14

☆認知症予防には週2回、

20～30分の有酸素運動＋脳トレが効果的！

脳トレと運動を同時にできる体操はコレ！

## ヨガニサイズ

### ① 認知課題

まずは手をたたく練習を  
します。  
立った状態で1から順に声  
に出して数を数えながら、  
3の倍数のときだけ、  
手をたたきます。



### ② エクササイズ課題

次にステップを練習します。

右足を右に出す  
⇒右足戻す  
⇒左足を左に出す  
⇒左足戻す

これを繰り返します。



15



### ③ 認知課題とエクササイズ課題を同時にする

1から順番に数えながら、ステップも同時に行います。  
そして、3の倍数のときだけ手をたたきましょう。  
100まで数を数えます。



まずは「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり（例：左右や前後を組み合わせる）、手を叩く倍数の数や数え方（例：「13」から数え始める、数を引きながら数える、など）を変えたりと様々な種類を試してみましょう。工夫次第でいろいろな方法で楽しめます。

## 認知症予防の「脳トレ」

考える力   予測する力   覚える力   集中力

### <計算課題>

100となるように数字を当てはめて下さい。

43	26	78	92
59	34	17	68

### <クロスワード>

1		2	3	
4	5			
6			7	8
	9	10		
11				

#### タテのカギ

1. ビジネスでは初めて会った時に交換する
2. 子どもの子ども
3. 先に手続きをして使用する権利などを手に入れること
5. 温度が低くてぬるいお湯
8. 『バカ』の反対は？
10. 特定のことにとてもくわしい人 食〇〇

#### ヨコのカギ

2. 迷うこと  
「まだ気持ちに〇〇〇がある」
4. 「ポチ」や「シロ」のいる小さな建物
6. 『スープ(soup)』は、和語で？

17

#### ヨコのカギ

7. 秋においしい木の実
9. 正月の飾りになる木
11. 「普通」よりは早いが「特急」よりは遅い

## アンケート回答のお願い

パンフレットに関するアンケートへのご協力を  
 よろしくお願い致します。  
 携帯でQRコードを読み取ると、  
 アンケートのページに移動します。



### クロスワード解答

し	こ	し	ゆ	き <sup>11</sup>
こ		つ <sup>10</sup>	き <sup>9</sup>	
し <sup>8</sup>	く <sup>7</sup>		ろ	し <sup>6</sup>
	お	こ	ぬ <sup>5</sup>	い <sup>4</sup>
い	し <sup>3</sup>	き <sup>2</sup>		ゆ <sup>1</sup>

### 計算課題解答

32	83	17
68	41	59
66	34	8
92	22	78
74	57	43
26		18

パンフレット作成

独立行政法人 国立病院機構

福岡東医療センター リハビリテーション科

住所：〒811-3195 福岡県古賀市千鳥1-1-1

電話番号：092-943-2331

