

自分らしくすこやかに生きるために

生活習慣病 について 知ろう

みなさんの**未来**を守る
日本の**未来**に備える



公益社団法人 福岡県医師会

はじめに

近ごろ、テレビなどで「人生100年時代」という言葉を耳にすることはありますか？

日本人の平均寿命は世界でもトップレベルですが、それに伴い介護が必要な高齢者も増えてきています。

自分で自立して健康的に生活できる期間のことを「健康寿命」と言いますが、現在の日本では、平均寿命に対して健康寿命が10年前後短くなっています。

「人生100年時代」を最後まで自立して健康的に生活していくためには、この「健康寿命」を延ばしていく必要があり、その実現のためには、この冊子の中で紹介している「生活習慣病」と「フレイル」を予防することが大切です。

どちらも聞きなれない言葉かもしれませんが、これからの皆さんにとって、是非知っておいていただきたいことです。

皆さんの未来のために、本書が役に立てば幸いです。

福岡県医師会 会長 松田 峻一良

目次

人生100年時代の課題	3
-------------	---

健康長寿を妨げる2つの問題	5
---------------	---

コラム 高齢者を社会全体で支える時代に	6
---------------------	---

PART ① 生活習慣病について知ろう 7

現代の日本人の死因	9
-----------	---

生活習慣が病気を招く	11
------------	----

若い皆さんに気をつけてほしいこと	13
------------------	----

特集1 生活習慣病について知ろう	14
------------------	----

主な生活習慣病について	16
-------------	----

生活習慣病を予防するために	19
---------------	----

特集2 生活習慣病予防のポイント	20
------------------	----

コラム 生活習慣病予防は10代から始めよう	22
-----------------------	----

PART ② これからの日本と介護 23

健康長寿のために大切なこと	25
---------------	----

フレイルの予防方法	27
-----------	----

介護職について	29
---------	----

特集3 介護関係の職種図鑑	30
---------------	----

マンガ

「人生100年時代」って本当なの？	2
-------------------	---

健康寿命を延ばすにはどうしたらいいの？	4
---------------------	---

日本人はどんな原因で亡くなっているの？	8
---------------------	---

どうして「生活習慣病」っていうの？	10
-------------------	----

生活習慣病予防は若いうちから	12
----------------	----

生活習慣病は予防できるの？	18
---------------	----

高齢期の大きな課題「フレイル」とは？	24
--------------------	----

フレイルの予防と対策はなぜ大事？	26
------------------	----

介護の仕事につくには？	28
-------------	----

「人生100年時代」って 本当なの？





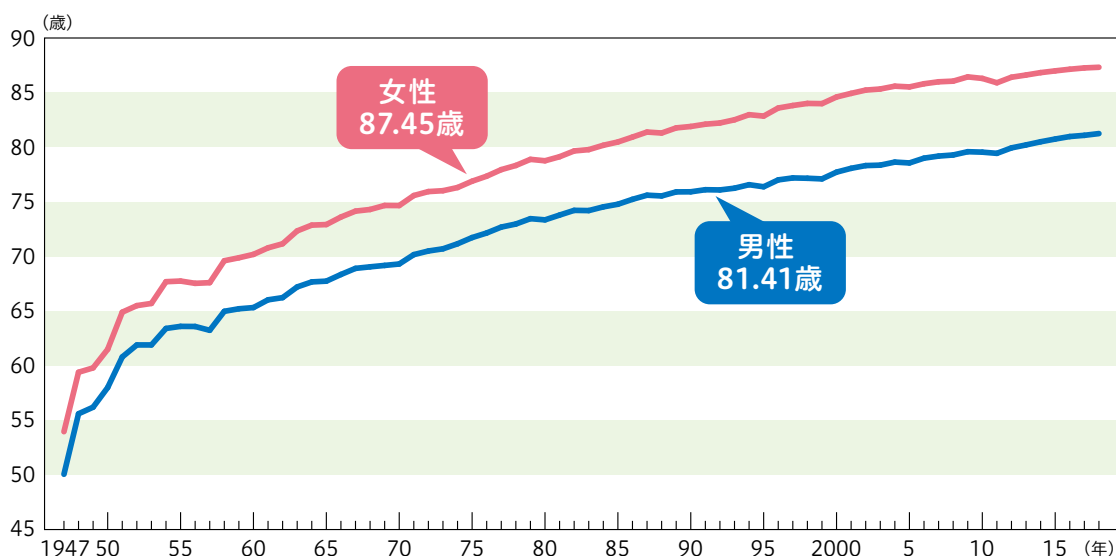
人生100年時代の課題

日本人の寿命は世界トップレベル

日本人の平均寿命は年々延びており女性87.45歳、男性81.41歳(2019年)と世界トップレベルです。

しかし、戦後間もない1947年では女性53.96歳、男性50.06歳と、今より30年以上、50年前の1969年でも女性74.67歳、男性69.18歳と、いまより10年以上短かったのです。

●平均寿命の推移



厚生労働省資料をもとに作成

健康寿命との差が問題に

日本人の多くが長寿を迎えることができるようになったのは喜ばしいことですが、新たな問題が生じています。それは長生きする人が増えるに伴って、介護が必要な人も増えてきたことです。

「自分で自由に生活できる」など、人生で行動に制限なく自立して健康的に生活できる期間のことを「健康寿命」といいますが、現在日本では、平均寿命に対して健康寿命が10年前後短いことが知られています。

「人生100年時代」を最後まで自立して、不自由なく生きていくためには、経済的な問題だけでなく、この「健康寿命」を延ばしていく必要があります、そのためには生涯においていかに健康を守るかが課題となっているのです。

せっかく長生きするなら、
人生の最後まで元気に
生きていきたいよね。
そのためにはどうしたら
いいのだろうか



健康寿命を延ばすには どうしたらいいの？





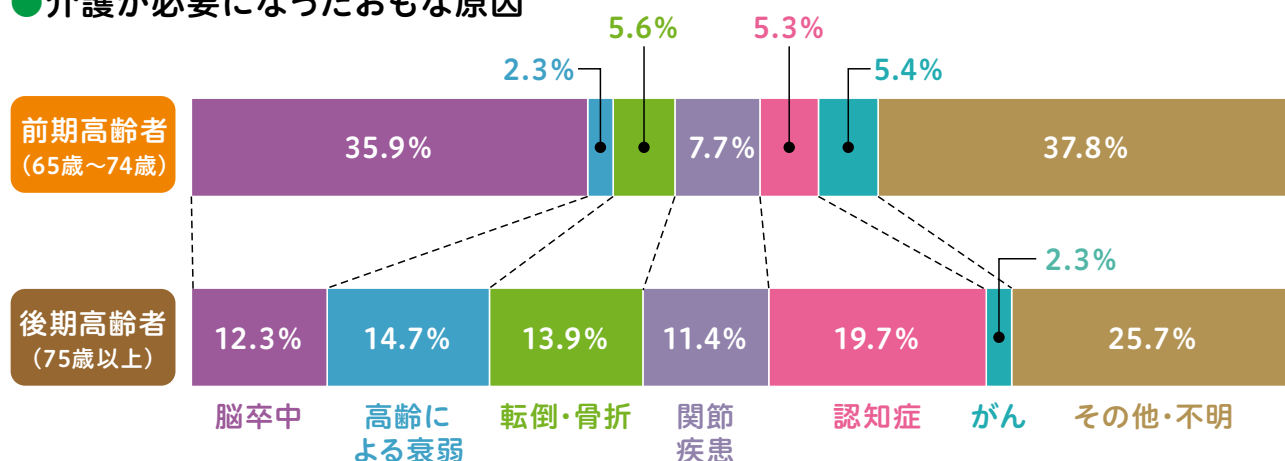
健康長寿を妨げる2つの問題

健康長寿を妨げている原因は？

下の図は、65～74歳（前期高齢者）の人と75歳以上（後期高齢者）の人が、介護が必要（要介護）になった原因についてまとめたものです。

これを見ると、前期高齢者では多くが「脳卒中」など生活習慣病が原因で介護が必要になっていますが、後期高齢者になると「高齢による衰弱」や「転倒・骨折」「関節疾患」といった、年をとることに伴う体の衰弱（フレイル）や認知症が大きな原因となることがわかります。

●介護が必要になったおもな原因



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査（2019年）」

若い人は生活習慣病予防、そして高齢者はフレイル予防を

皆さんの年代から気をつけてほしい病気は生活習慣病です。7ページから詳しく紹介します。

また、フレイルについては23ページから詳しく紹介しますが、フレイルを予防したり、より早い段階で気づいて改善しようとすることで、高齢になっても介護が必要な状態になるのを防げると考えられています。

どちらも人生100年時代をはたつと生きていくために、いまから予防などについて知っておきましょう。



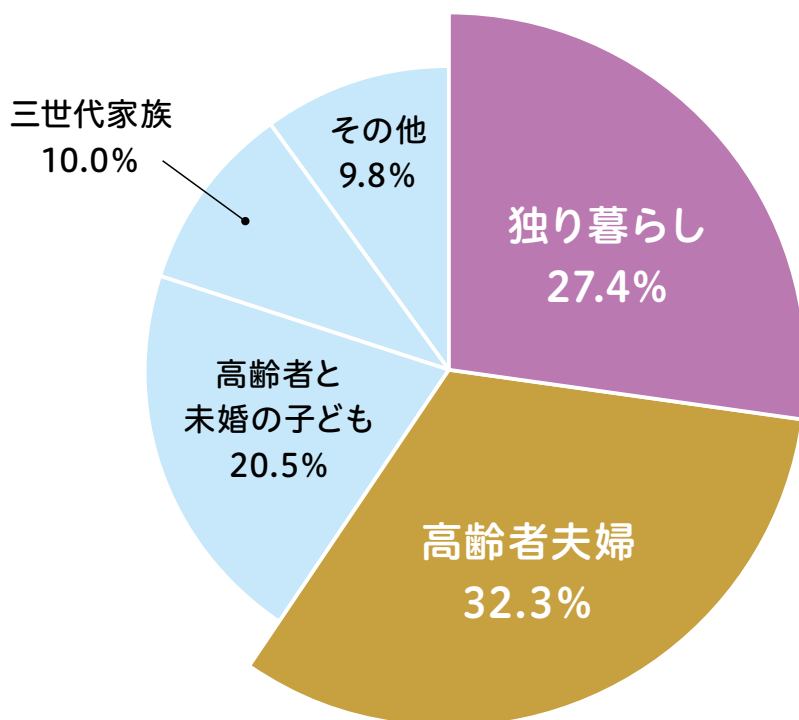
高齢者を社会全体で支える時代に

高齢者がいる世帯の半分以上が高齢者だけ

近年、少子高齢化が進み、働き方や家族関係が多様化しています。高齢者のいる家庭の半数は高齢者のみで生活しており、とくに高齢者の独り暮らしが増えていきます。

このような社会では、家族など高齢者の血縁の人だけで介護が必要な高齢者を支えることは不可能です。社会全体で支えていくことが求められています。

●65歳以上の者のいる世帯の構成割合(2018年)



出典:厚生労働省「令和2年版高齢社会白書」



高まる介護職の重要性

こうした社会の中、重要性が高まっているのが「介護職」です。高齢期の問題については23ページから紹介していますが、支援が必要な高齢者に適切なケアができる専門家として、介護職の需要は今後ますます増えていくと考えられています。

⇒28ページから参照。

PART ①

生活習慣病 について知ろう

日本人の主な死因は、がん、心臓病、脳卒中といった三大生活習慣病です。現在はがんになっても約6割が治療により5年以上生きられるようになりましたが、1980年から変わらず死因の1位となっています。

また医療の進歩や食生活の改善などで近年は脳卒中は減少していますが、高齢化にともなって、老衰や肺炎で亡くなる方が増えてきています。

PART ①

生活習慣病
について知ろう

日本人はどんな原因で亡くなっているの？

テレビで「がん保険」についてよく聞くけれど、やっぱりがんが死因の1位なの？

「三大生活習慣病」というのも聞いた覚えがあるよ



死因1位のがんと
2位以下の心臓病と脳卒中を
合わせて「三大生活習慣病」
ということもあるね



老衰

肺炎



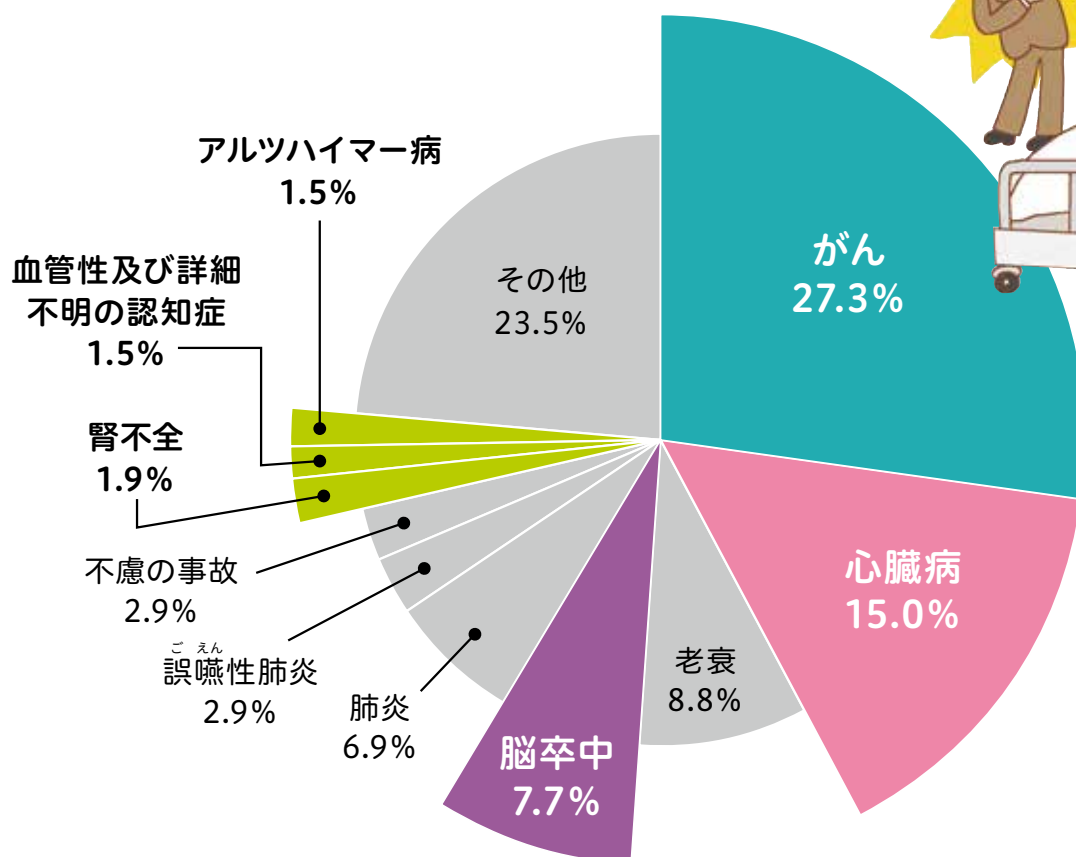
日本人の主な死因については
右のページに紹介するね！



現代の日本人の死因

死因のトップ10で見てみると…

●日本人の死因トップ10
(令和元年(2019年))



出典:厚生労働省「人口動態統計」

死因の約半数は「生活習慣病」

上の円グラフのように、現代の日本人の死因は「がん」「心臓病」「脳卒中」といった「生活習慣病」が約半数を占めています。

これ以外でも腎臓が機能しなくなる「腎不全」や、「血管性の認知症」や「アルツハイマー病」も糖尿病や高血圧(17ページ参照)などの、生活習慣病と関係していることが多いです。

生活習慣病は予防できます。
その方法をこれから
学んでいきましょう!



PART ①

生活習慣病 について知ろう

どうして「生活習慣病」 っていうの？

どうしてがんなどは生活習慣病って
いうの？

●喫煙



●飲みすぎ



●睡眠不足



●運動不足



●食べすぎ



食べすぎや飲みすぎ、運動不足、睡眠不足、喫煙などの健康に良くない生活習慣が病気の発症に関係しているからだよ

以前は40歳ぐらいから急に増えることから「成人病」といわれていたけど、年齢よりも個人の生活習慣の方が大きく影響していることから「生活習慣病」に変わったのよ



生まれつきの体質や遺伝も関係するから、そうとはいえないよ



でも、健康に良くない生活習慣を送っていると生活習慣病にかかりやすいことは確かよ



生活習慣が病気を招く

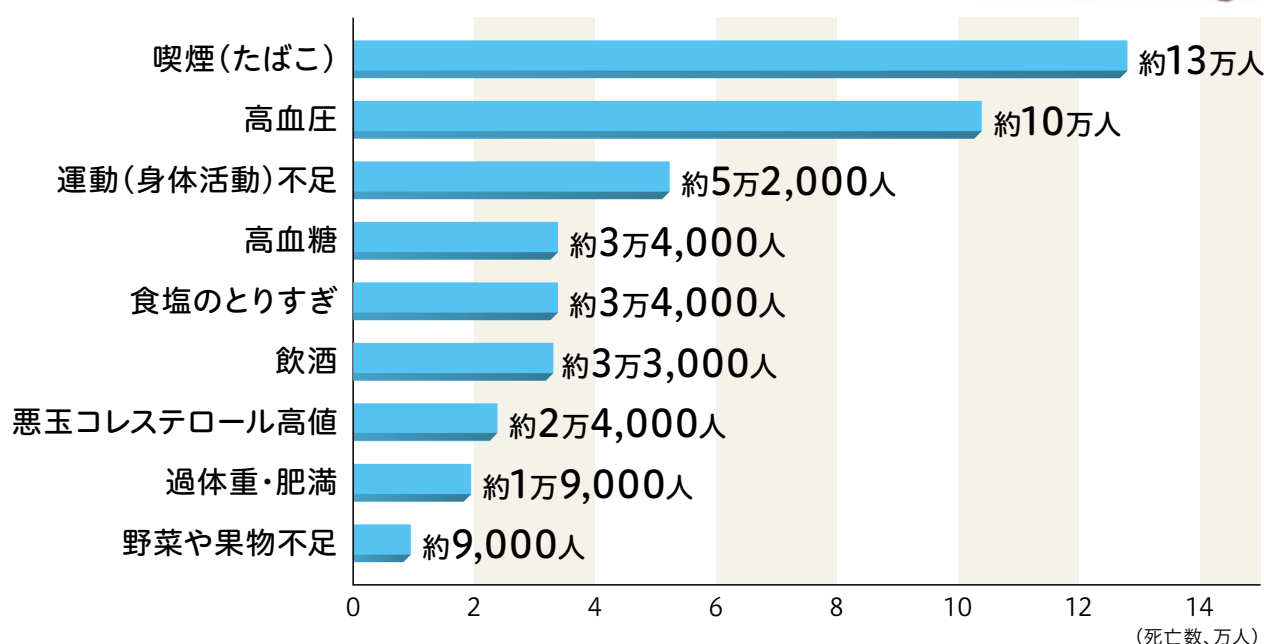
かつては「成人病」といわれていた「生活習慣病」

かつてはがん、心臓病、脳卒中などは、中高年になるとかかりやすくなることから「成人病」と呼ばれていました。しかし、「年をとったらやむを得ない」のではなく、食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの健康に悪い生活習慣がその発症や進行に関係することから、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。

とくにたばこと運動不足、
塩分のとりすぎが
問題なのができるね



●日本における生活習慣病※の死亡数と生活習慣等との関係(2007年)



※感染症以外の病気

出典: Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9(1): e 1001160.

注意！生活習慣以外が病気の原因のことも

生活習慣病といわれている病気でも、遺伝や違う原因で発病する場合があります。

例えば糖尿病(17ページ参照)には1型と2型があり、2型糖尿病は肥満や運動不足、食べすぎなどで発症しやすくなりますが、1型糖尿病は生まれついてだったり、何らかの理由ですい臓の異常が生じたりすることでも発病します。



PART 1

生活習慣病 について知ろう

生活習慣病予防は 若いうちから

生活習慣病にならないためには
どんなことに気をつければいいの？



毎日の食事や運動習慣、睡眠などの休養
に気をつけたり、禁煙やお酒の飲みすぎ
を控えたりするなどが代表的ね



あとは生活習慣病にかかりや
すい年齢になったら、年に1度は
定期健診・検診を受けて、体に
異常がないかチェックする
ことが大切なの



僕たちにはまだ
先の話だな～



そんなことないよ！
いまの生活習慣が将来の
健康に影響するんだよ



とくに右のページのことは、
いまのうちから気をつけてね！



若い皆さんに気をつけてほしいこと

太りすぎ、やせすぎに注意

食べすぎや偏食など、食生活の偏りは、将来の健康に影響します。とくに男性は肥満、女性はやせすぎにも注意しましょう。

女性はやせすぎは貧血や将来の骨粗しょう症（骨がスカスカ・もろくなる）の原因になるだけでなく、将来不妊症になったり妊娠中の子ども（胎児）に悪影響を与えるおそれがあります。



飲み物などの糖分や脂肪に注意

お酒とは別に、若い頃に注意したい飲み物があります。清涼飲料水やスポーツドリンクなどです。これらの飲み物には大量の糖分（砂糖、果糖、シヨ糖、ブドウ糖など）が含まれています。夏場に甘いペットボトル飲料を何本も一気飲みしていると、太らなくても血管が早く老化します。また「牛乳が健康にいいから」と1日1Lなど大量に飲むと、脂肪のとりすぎになります。



夜更かしは健康に悪影響

とくに若い人に気をつけてほしいのは、スマートフォンの見すぎやゲームのやりすぎなどで、夜更かししたり、睡眠不足になることです。朝、起きられなくなったり、体のリズムが乱れたりして、血管の老化を進めたり、心身の異常の原因にもなります。



10代の喫煙や飲酒はより害が大きい

成人まで喫煙と飲酒は禁止されていますが、それはたばこやお酒は成長期にある皆さんの心身に与える害が成人に比べて大きいからです。

成人にも、もちろん悪影響があります。お酒やたばこの付き合い方に注意しましょう。



若い頃は「成長期」と呼ばれるように、脳を含めて体を作る大切な時期です。
この時期を過ぎると、もう同じように体が作られる機会はありません。
大切に過ごしてください。

生活習慣病について知ろう

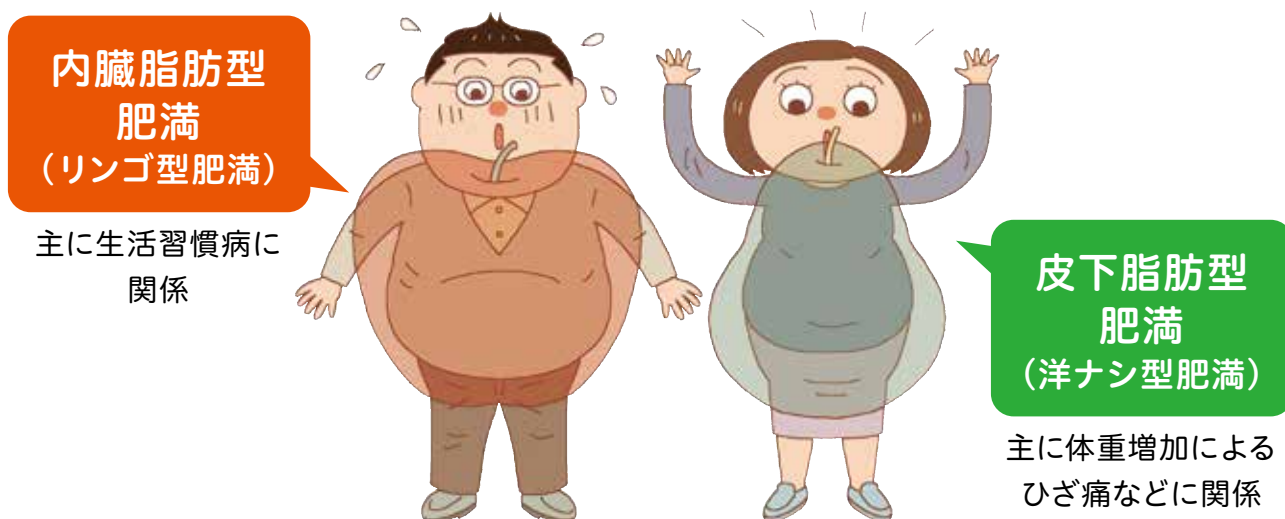
生活習慣病とは？

生活習慣病は、食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなど、日頃の生活習慣が発症に深く関係する病気の総称です。皆さんに知ってほしい生活習慣病の知識と主な病気について紹介します。

生活習慣病の知識①

肥満は「万病のもと」といわれるワケ

生活習慣病を招くきっかけとなりやすいのが「肥満(症)」です。肥満には、皮下脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満」とお腹の中の小腸(内臓)をおおっている膜などに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の2種類がありますが、生活習慣病と関係するのは内臓脂肪型肥満です。



内臓脂肪型肥満が生活習慣病に関係するのは、内臓脂肪型肥満になると、脂肪細胞から体に悪いホルモンが分泌されて、動脈硬化が進んだり、高血圧や高血糖、脂質異常を招くからです(詳しくは17ページを参照)。

肥満ややせすぎは次のBMIという指標で確認できます。

BMIの求め方

あなたのBMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMIの判定

18.5未満	やせ(低体重)
18.5~24.9	普通体重
25以上	肥満

計算例)

身長175cm、体重82kgの人の場合

BMI=82(kg)÷1.75(m)÷1.75(m)=26.8

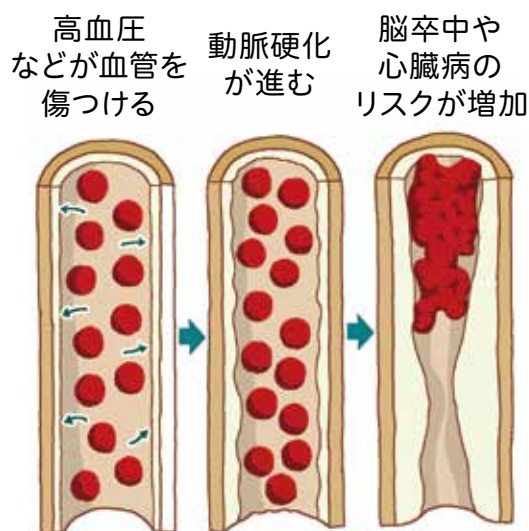
判定
肥満



生活習慣病の知識②

心臓病や脳卒中を招く、「動脈硬化」を知ろう

「動脈硬化」とは動脈という血管の老化のことです。動脈は全身に酸素や栄養分を運び、静脈が二酸化炭素や老廃物(不要になった物質)を回収しています。もし動脈が詰まったり、破裂したりすると、その先の組織に酸素や栄養分が届かなくなりますので、死んでしまいます。血管は全身に張り巡らされた交通網のようなものですので、もし血管が老化してポロポロになってしまうと、全身に影響が出るおそれがあります。



生活習慣病の知識③

動脈硬化の最大の危険因子「メタボ」を知ろう

「メタボ」とは「メタボリックシンドローム」の略で、内臓脂肪のたまりすぎ(内臓脂肪型肥満)に加えて「高血圧」「高血糖」「脂質異常」の2つ以上が重なっている状態です。内臓脂肪型肥満や高血圧、高血糖、脂質異常はそれぞれ動脈硬化を促進しますが、それらが重なると、それぞれの異常は軽くても、動脈硬化を急激に進行させます。

メタボの状態が続くと、何も異常がない人に比べて約31倍も心臓病にかかりやすくなるという研究もあるほどです。



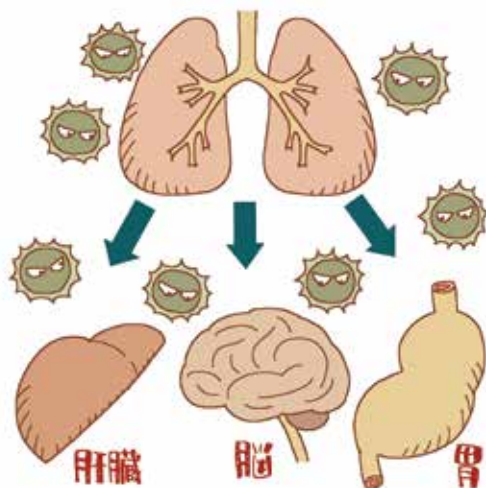
主な生活習慣病について

主な生活習慣病について紹介します。生活習慣病の予防については20～21ページをご覧ください。

がん 日本人の死因の1位

がんは現在、日本人の2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなっている病気です。ほとんどのがんは、正常な細胞ががん細胞に変化することから始まります。肺の細胞なら肺がん、胃の細胞なら胃がんになります。

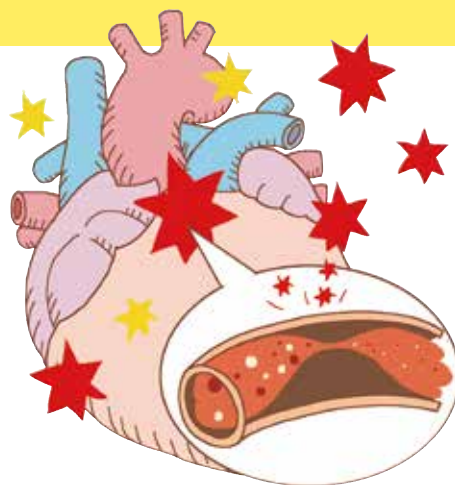
またがん細胞は血液を介して違う臓器に移って増殖(転移)することもあります。



心臓病 日本人の死因の2位

心臓は血液を送り出すポンプの働きをしていて、全身に新鮮な酸素や栄養分などを届けています。心臓が止まると、全身の細胞が酸素不足になり、死んでしまいます。

特に影響を受けやすいのが体の中で最も酸素を必要としている大脳で、心臓が止まると5分で障害が残り、8分で死に至るともいわれています。



脳卒中 まひや認知症の原因などに

脳卒中とは、脳に酸素や栄養を送っている血管が詰まったり破れたりして、脳の細胞が死ぬことで起こる病気です。

医療の進歩により助かる例が増えてきましたが、まひや言語障害、寝たきりになるなどの後遺症を生じたり、認知症の原因になったりします。





高血圧症 脳卒中の原因の1位

血圧とは血液が流れるときに血管に加わる圧力のこと、心臓から血液が押し出されるときが最も大きく（収縮期血圧／最大血圧）、心臓が広がるときが最も小さく（拡張期血圧／最小血圧）なります。

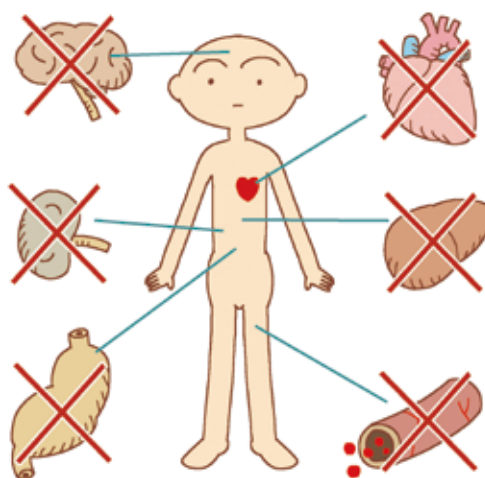
健康な状態よりも高い血圧が続く病気が「高血圧症」で、高血圧が続くと動脈が傷ついて動脈硬化が進み、血管（動脈）が詰まったり破れたりしやすくなります。



糖尿病 多彩な合併症は「病気のデパート」とも

血液中の糖分（ブドウ糖）を「血糖」と呼びますが、この血糖の量がさまざまな理由で高い状態が続くのが糖尿病です。

血糖は体のエネルギー源ですが、多すぎると全身の血管や神経を傷つけ、全身にさまざまな合併症を招きます。例えば大きな血管では心臓病や脳卒中、細い血管では眼の障害や腎臓病などを生じ、認知症やがんにも関係します。



脂質異常症 血液中の脂肪が動脈硬化を招く

脂質異常症とは血液中の脂肪（コレステロールや中性脂肪）が一定の基準よりも多い状態のことを言います。

脂質異常症になると、コレステロールが血管壁にたまるなどして動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などになるおそれがあります。



PART 1

生活習慣病 について知ろう

生活習慣病は 予防できるの？

「人生100年」のためには、健康的な生活習慣を身につけることが大切だね

具体的には？

生活習慣病は予防できるとしてこんな表があるのよ

○がついているのが、その病気を予防する効果があると思われる生活習慣だよ

●生活習慣病と生活習慣の関係

	禁煙	健康な食事	身体活動の増加	リスクを高める 飲酒の減少
がん	○	○	○	○
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
COPD	○			

資料：厚生労働省「健康日本21（第2次）」参考資料

循環器疾患とCOPDって何？

コレコレ
心臓病や脳卒中など血管にかかわる病気をまとめて循環器疾患というんだよ

COPDは「慢性閉塞性肺疾患」とって、肺が壊れてしまう病気。患者の9割近くが喫煙者なので「たばこ病」とも言われているんだ

生活習慣病を予防するために

健康的な生活習慣を築こう

学生生活を送っているいまは、体育の授業や部活などで体を動かす機会があったり、食事でも規則的だったりしますが、学校を卒業して働いたりするようになると、運動不足や食事の偏り、また喫煙習慣や過度の飲酒、ストレスや睡眠不足など、生活が乱れがちです。

20～21ページには生活習慣病を予防する生活の例を紹介しています。いまから健康を守る生活習慣について身につけておくことが大切です。



健康的な生活をしていても生活習慣病にかかることも

残念ながらどんなに健康的な生活を送っていても、遺伝や体質などで生活習慣病にかかってしまうことはあります。

そのために欠かせないのが健康診断とがん検診です。自覚症状が出る前に定期的にチェックして、異常の芽を見つけて摘み取るための検査です。

生活習慣改善による予防と
健診・検診による“早期発見”が
健康を守る両輪なのよ



健康が将来に影響する

「人生100年」というと遠い未来とを感じるかもしれませんが、現在の健康状態がその未来に関係しています。10代の頃の生活習慣が働き盛りの年代の頃に関係し、働き盛りの異常が高齢期の障害や認知症などを招きます。

健康に気をつけた生活を送ることは、今を充実させるだけでなく、将来の充実にもつながるのです。

生活習慣病予防のポイント

運動習慣のポイント

定期的な運動習慣をもつ

- 運動の習慣をもつようにしましょう。(息が弾み汗をかく程度の運動を1回30分以上、週に2回以上)



日常生活で体を動かす

- 布団の上げ下げや食器の片付けなど、身の回りのことは自分でやりましょう。



- 1日10分を目標に今より体を動かす時間を増やしましょう。

休養のポイント

睡眠をしっかりとる

- 睡眠は心身の回復のために重要です。
- 睡眠時間をしっかりととりましょう。12時前には布団に入るようにしましょう。



- 寝る数時間前に入浴すると寝つきがよくなります。



- 昼間に眠気があるのは睡眠不足の証拠です。

ストレスに注意する



- その日のストレスはその日に解消するように心がけましょう。
- 深呼吸やストレッチでもストレスは軽減します。

- 悩みがあったら信頼できる人に早めに相談しましょう。





食生活のポイント

1日3食きちんと食べる

- 朝食抜きや、夜遅い時間の食事は栄養の偏りや肥満を招きます。



間食などに注意する

- 菓子パンやお菓子を食事代わりにしないように。
- ジュースやスポーツドリンクなど、糖分のとりすぎに気をつけましょう。



栄養バランスに気をつける

- 写真のような主食、主菜、副菜、そして汁物がそろった食事にとすると、自然と栄養バランスがとれます。

副菜

野菜、きのこ類、海藻類などのビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含んだおかず



主食

ごはん、パン、めん類などの炭水化物

主菜

肉、魚、大豆製品などのたんぱく質、脂質が主体のメイン料理

汁物・他

みそ汁などの他に果物、牛乳・乳製品など

食塩や脂肪に注意する

- 食塩のとりすぎは高血圧を招き、脂肪のとりすぎは肥満や脂質異常を招きます。
- ポテトチップスなどの菓子の油やマーガリンの油などに注意しましょう。



体重を食事量の指標に

- BMIが25以上は食べすぎ、18.5未満は栄養不足のおそれがあります。
※BMIについては14ページ参照

- 1日に1回は体重計に乗り、毎日の体重の変化を把握しましょう。
(時々BMIもチェックしてね。)



生活習慣病予防は10代から始めよう

13ページでも紹介しましたが、10代の皆さんの生活習慣が将来の健康、特に生活習慣病の発症に大きく影響します。血管の老化である動脈硬化は、早い人では小学校時代から始まっており、10代からすでに高血圧や2型糖尿病、脂質異常症、さらにはメタボリックシンドロームにかかっている小児生活習慣病の児童・生徒が問題になってきています。

また、日本人の2人に1人が生涯にかかるとされる「がん」は、女性は早い年齢でかかりやすく、20代では男性の約1.5倍、30代では約2.3倍の人がかかっています*。

PART1のまとめとして、以下に皆さんの健康を守るポイントを紹介します。



※国立がんセンターがん情報センターの情報による

健康を守るポイント

point 1 体重をはかり、肥満ややせに気をつけよう

生活習慣病予防でもっとも気をつけてほしいのは、肥満です。肥満は多くの生活習慣病の発症につながります。小学校から肥満が続いている人は一度かかりつけ医などで調べてもらいましょう。

なお多くの場合、成長期は無理にダイエットしなくても、食事や運動、睡眠などの生活習慣を整えれば次第に解消していきます。

また女性はやせに注意してください。

14
ページを
チェック

point 2 1日3食、きちんと食べ、間食に気をつけよう

朝食抜きなど食事に偏りがあると、むしろ太りやすくなります。また、おやつや清涼飲料水のとりすぎ、ファストフードばかりの食事は肥満や栄養の偏りを招きます。

21
ページを
チェック

point 3 適度に体を動かす習慣をもとう

ゲームやスマートフォンを見る時間が増えるにつれ、体を動かす時間は減りがちです。今より1日10分以上多く歩くなど、意識して体を動かす習慣をつけましょう。

20
ページを
チェック

point 4 睡眠時間を確保しよう

「寝る子は育つ」といわれますが、成長期の皆さんには睡眠はとても重要です。また睡眠時間だけでなく、睡眠のリズムも睡眠の質に関係します。夜は遅くとも12時までには就眠し、朝、太陽の光をしっかりと浴びて朝食をとることで良いリズムが作れます。

20
ページを
チェック

point 5 がん検診の対象年齢になったら必ず受ける

女性は20歳からがん検診(子宮頸がん検診)の対象になります。がん検診やその他の健診の案内が来る年齢になったら、必ず受診しましょう。

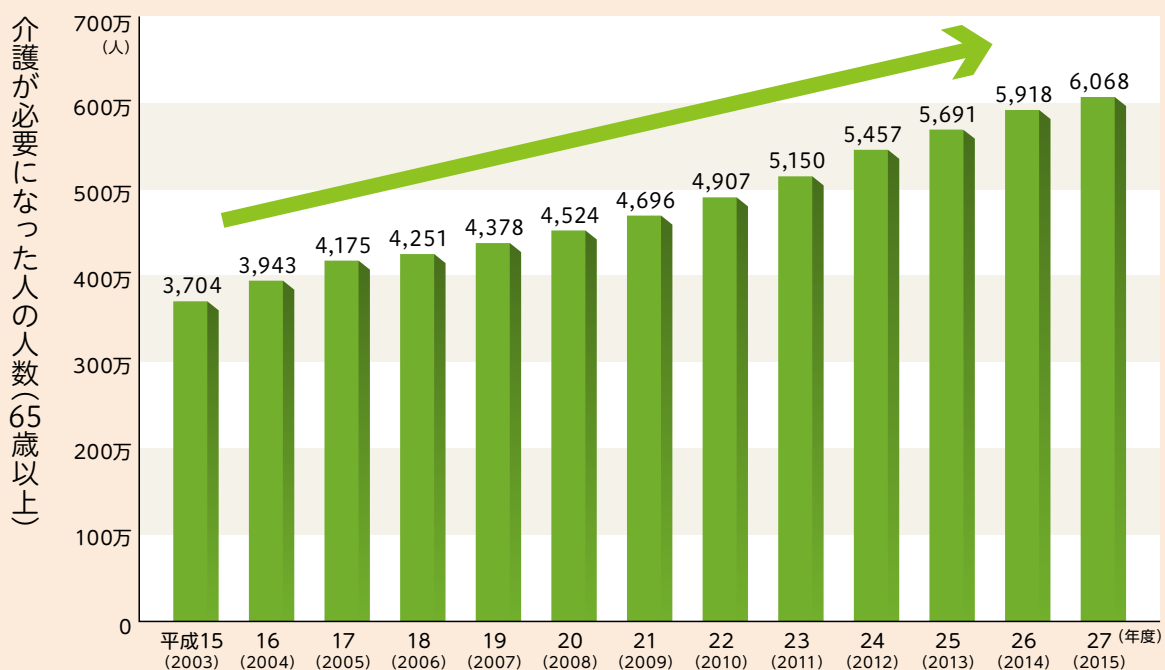
PART ②

これからの 日本と介護

超高齢社会となり、人生100年時代を迎える日本は、少子高齢化もあり多くの高齢者を社会全体でケアしていくことが必要となると考えられています。

高齢者の介護問題について知ることは、皆さんのすぐ先の未来にある課題を知ることであり、いずれ迎える皆さんの「人生100年」について考えることでもあります。

● 65歳以上で介護が必要になった人が年々増えています



資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」

PART ②

これからの
日本と介護

高齢期の大きな課題 「フレイル」とは？

生活習慣病について紹介してきたけれど、人生100年時代において、もう一つの大きな問題があるんだ



それがフレイルよ

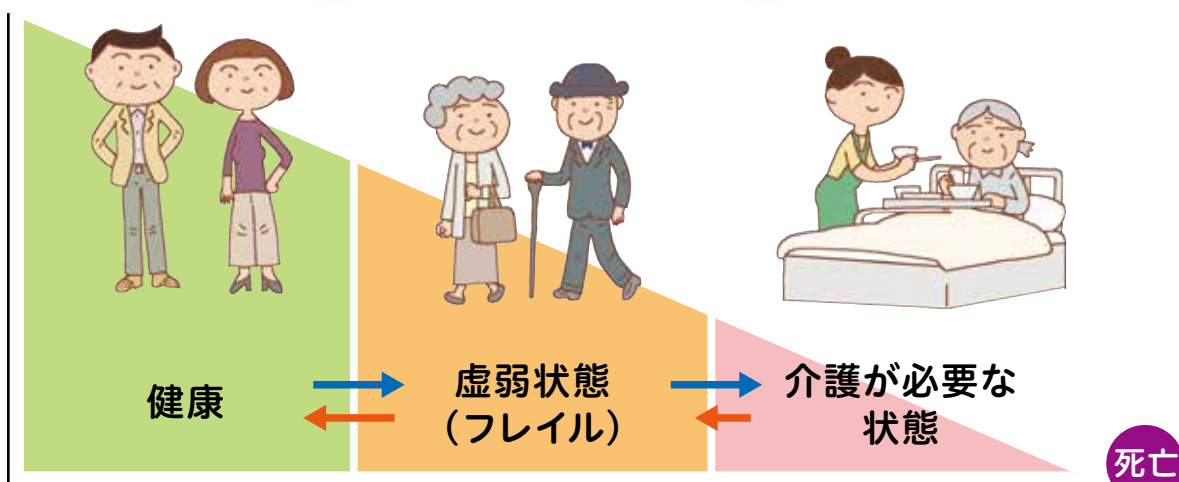


フレイルというのは健康な状態と、寝たきりなどの介護が必要な状態の中間の状態のことをいうんだ



フレイルとは？

予備能力



「フレイル」について
詳しいことは
右のページを見てね！



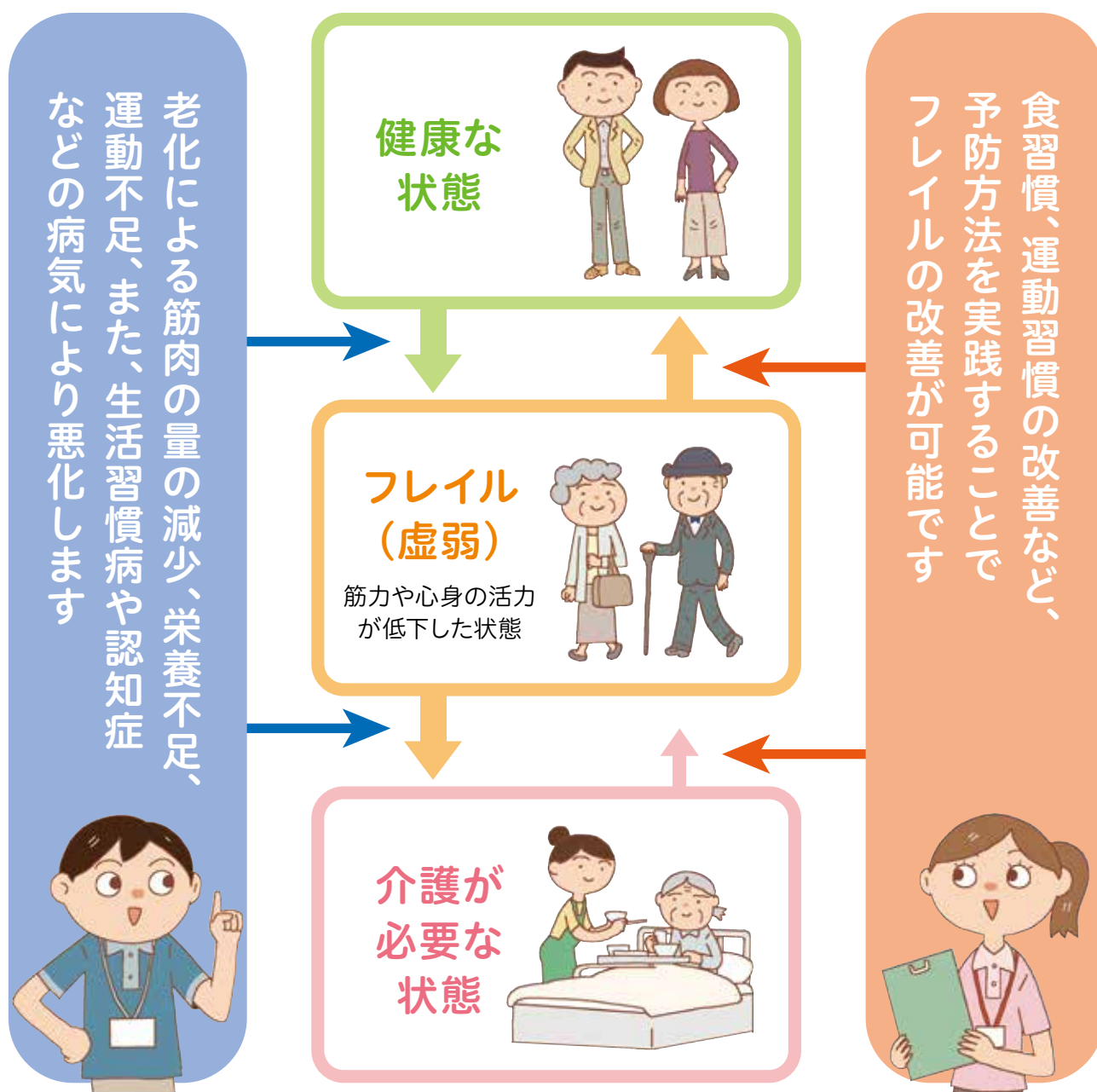
健康長寿のために大切なこと

高齢期はフレイルの予防が重要

年齢にともない、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て介護が必要な状態になると考えられています。

高齢期においては、このフレイルの状態をいかに予防・改善できるかが、健康長寿へのポイントとなります。

●フレイルの原因と改善方法



PART ②

これからの
日本と介護

フレイルの予防と 対策はなぜ大事？

フレイルにどう対処していくかは本人だけでなく、日本全体の課題でもあるの



どうして本人以外にも関係するの？



フレイルを放置したことにより、
介護が必要な人が増えたら周囲も大変だよな？



だからフレイルの予防や対策が今、
行われているの

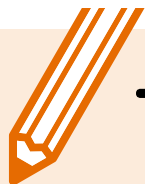


高齢者が地域で集まって
健康づくりなどをする「通
いの場」を作ったり、高齢
者の健診などにフレイル
をチェックする検査が入
るようになったんだよ



でも、いつかはさらに心身が衰える。
そのときは介護による支援が
必要になるんだ！





フレイルの予防方法

フレイル予防の3本柱

フレイルの予防や改善に役立つとされているのが、「活発な生活(社会参加)」「食生活(栄養)」「運動」の3つです。日常生活のなかで、この3つの柱はそれぞれが深く関係しているため、これらをバランスよく日常生活のなかに組み込むことが、フレイルの予防や改善のために大切です。

日常生活



活発な生活(社会参加)



食生活(栄養)



運動

活発な生活(社会参加)とは？

- 1日1回は外出して交流の場を増やす。
- 買い物、通院、散歩、趣味、ボランティア、地域活動など、外に出たり、からだを動かす機会を自らつくる。

などがその例です

このほかに注意したいポイント

高齢期の健康づくりでは、口の健康を保つ「^{こうくう}口腔ケア」、「適切な服薬」による体調管理、さらには「禁煙」「適正飲酒」なども注意したいポイントです。



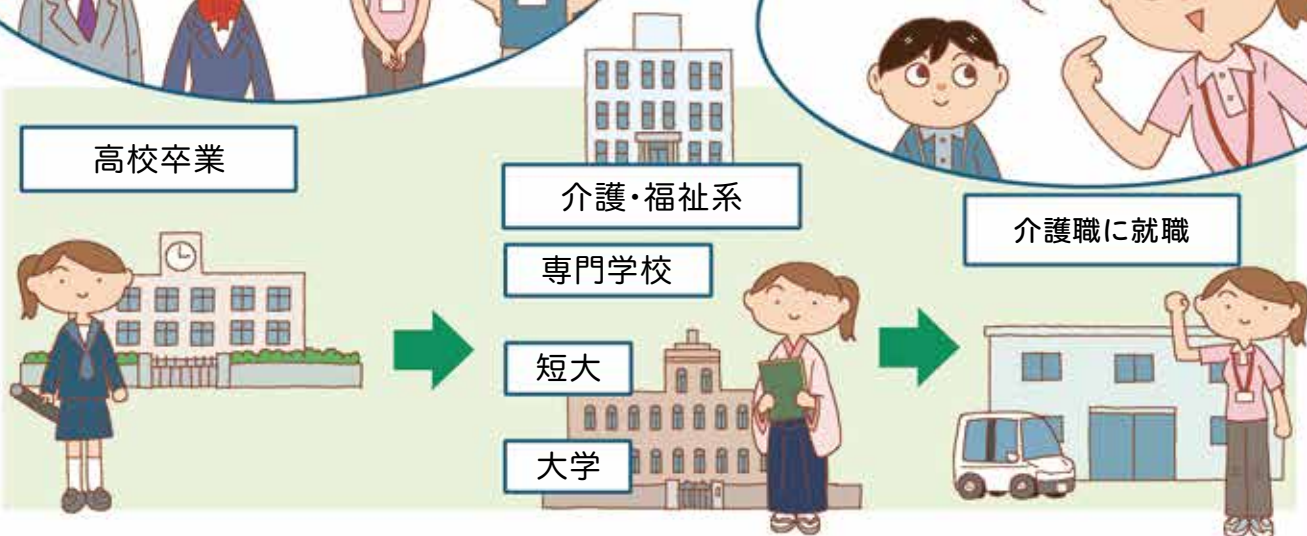
PART ②

.....
これからの
日本と介護

介護の仕事につくには？

お姉さんお兄さんは介護職ですね。
どうすればなれるのですか？

福祉系の学校に進学すると資格が取りやすいけど、資格がなくても就職できるのよ。
具体的な介護の仕事の例は下を見てね！



●食事の介助

一人ではうまく食事ができない人には、その人が食べられるような食事の介助が必要です



介護の仕事の例



●生活の援助

高齢者本人や家族だけでは家事を行うことが難しい場合、日常生活のサポートが必要です



●トイレや入浴の介助

自力でトイレや入浴が難しい人には、そのつど手助けや介助が必要です



介護の職種については
30～32ページを見てね





介護職について

これから需要が高まる介護職

フレイルの予防や改善につとめていても、最終的に介護が必要な状態になる人はこれからさらに増えることが予想されています。

そのため、介護職は今後も人手が必要とされる仕事と考えられています。

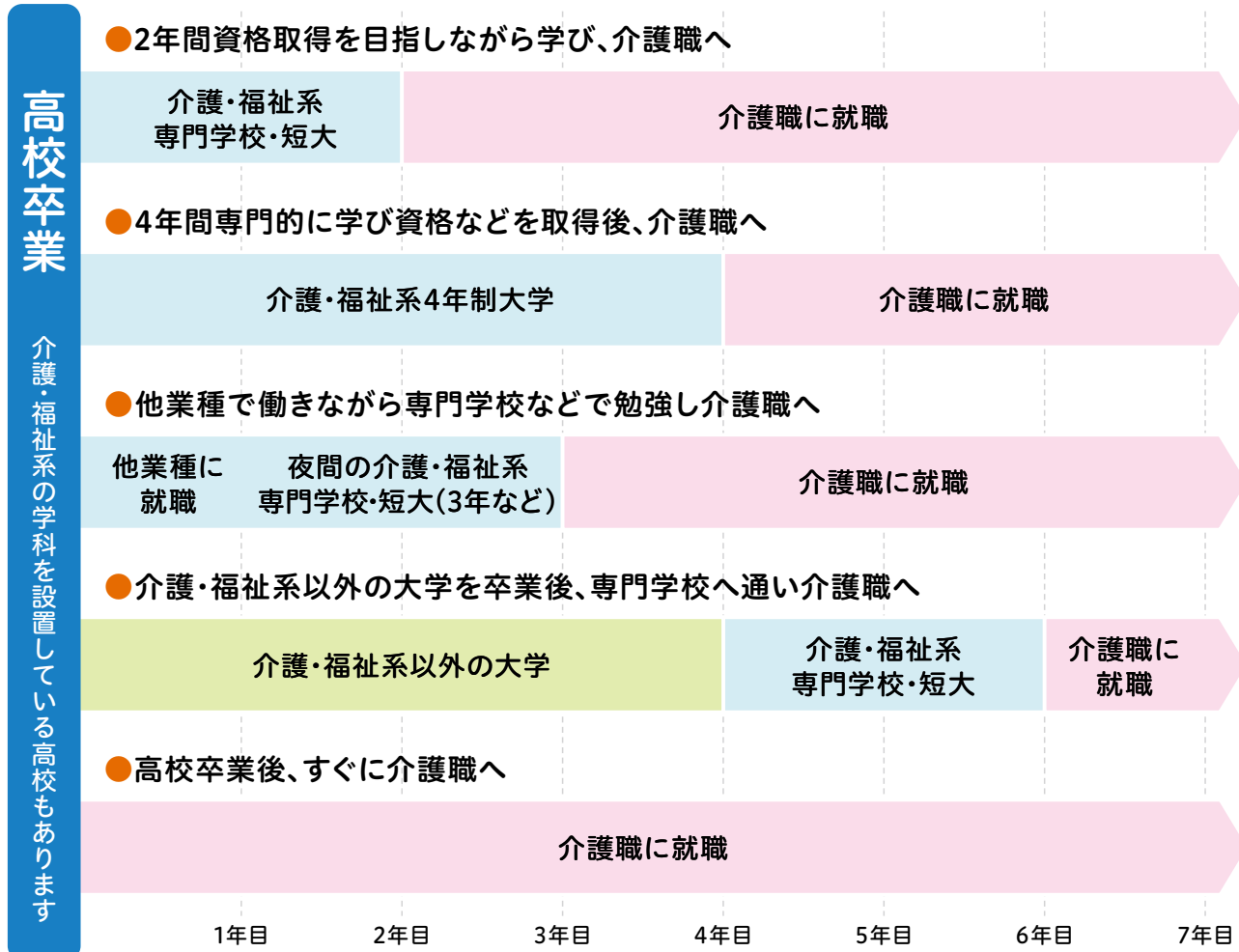
自分に合った進路を考えよう

介護職への就職を検討する際には、まず自分にあった進路かどうかを考えることが大切です。

親や先生などと話し合いながら、自分が将来どのように介護と関わっていき、どのように活躍をしたいのか、しっかりと考えましょう。



●高校卒業後の進路の例



介護関係の職種図鑑



介護の多様なサービスは、さまざまな専門知識や資格をもった専門家たちによって支えられています。もちろん、資格がなくても介護の仕事はできますが、資格をもっていると、就職やキャリアアップにも有利になります。介護の現場で、経験を積みながら、自分になにに向いているのかを考える方法もあります。

国家
資格

介護福祉士

身体介護や生活援助などを行う介護福祉の専門職です。福祉系三大資格の一つといわれています（他は社会福祉士、精神保健福祉士）。日常生活を営むのに困難があり、支援が必要な高齢者や障害者に介護サービスを提供します。また、家族など周囲の介護者から介護に関して相談を受けたり、アドバイスを行います。



公的
資格

介護支援専門員

(ケアマネ／ケアマネジャー)

介護保険法に位置づけられた介護支援サービスを行う専門職です。解決すべき課題を明確にしつつ、居宅サービスプラン（ケアプラン）を作成し、介護保険の利用者が事業者などから適切なサービスを受けられるように支援します。きちんとサービスが行われているかなどのチェックも行います。



国家
資格

社会福祉士

相談援助の専門職です。職場によって職名が異なり、福祉施設では生活相談員や指導員、福祉事務所ではケースワーカー、地域包括支援センターでは職員として働いています。日常生活を営むのに困難のある人に対して、福祉や医療の相談に応じます。



国家
資格

精神保健福祉士

PSW (Psychiatric Social Worker) とも呼ばれます。精神保健の専門家として、精神障害の医療を受けている人に対して、相談に応じたり、アドバイスや教育、訓練などを行ったりします。



公的
資格

訪問介護員

介護保険法に位置づけられた訪問介護サービスを行う人で、ホームヘルパーとも呼ばれます。講習を受けた人に与えられる認定で、都道府県知事の指定する「介護職員初任者研修」もしくは「実務者研修」の課程を修了すると資格が与えられます。



生活相談員

生活相談員は資格の名称ではなく、職種の名前です。サービスの利用希望者が施設で受け入れられるかチェックしたり、利用者や家族の相談や支援など、さまざまな活動を行います。生活相談員になるには社会福祉士などの資格が必要です。



国家
資格

理学療法士

リハビリテーションの専門職です。PT (Physical Therapist) とも呼ばれます。

立つ・座る・歩くなどの基本動作を行う能力の回復や機能の維持、悪化予防を目的に運動療法や物理療法を行い、利用者が自立した生活をおくれるように支援します。



国家
資格

作業療法士

リハビリテーションの専門職です。OT (Occupational Therapist) とも呼ばれます。

日常生活を送るうえで必要な能力を回復・改善することを目的に作業療法を行います。具体的には、主に手工芸や園芸、調理、レクリエーションなどの作業活動を通して治療などの支援をします。



国家
資格

言語聴覚士

リハビリテーションの専門職です。ST (Speech-Language-Hearing Therapist) とも呼ばれます。

言葉や発声、聴覚の障害がある人に対して、その機能回復・維持のための訓練や必要な検査などの支援をします。また飲食物を飲み込む能力が衰えた人に対して、機能回復・維持の訓練を行います。



国家
資格

管理栄養士

療養や健康の保持増進のための栄養指導などの支援をします。また施設などの特定多数の利用者のために給食の献立作成や栄養管理などを行います。





とびうめネット
マスコットキャラクター
うめこ先生

この書籍の電子ブック版を
福岡県医師会ホームページでご覧になれます



福岡県医師会ホームページアドレス：<https://www.fukuoka.med.or.jp/>