

健康とは、身体的、精神的、社会的に完全な状態で生活をする事、そして、ポジティブに生きるということです。高齢になって健康を損なう原因として、食事や運動、睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与している生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満・脳卒中・虚血性心疾患など）の他に、加齢に伴う衰弱、転倒・骨折、関節疾患、認知症など、高齢者特有のトラブル、ネガティブ思考や自律神経のバランスの乱れにより心や身体がゆがみ、やる気がなくなる機能疾患等が問題視されています。

高齢期は、「年をとって体を動かすことがおっくうになった」「歯が抜けて食べ物が思うように食べられなくなった」などささいなことで、身体活動量や食欲、活動意欲などが低下し、心身の機能が落ちて生活機能全般が低下していくという悪循環に陥りやすく、最終的には寝たきり、要介護状態となるおそれがあります。

最近では、加齢により筋力や活力などが低下している脆弱な状態を総称して「フレイル」と呼んでいます。これまでは「年を取ったので仕方がない」と思われていたフレイルの状態は予防が可能です。元気なうちから積極的に体を動かして十分な栄養を摂り、積極的にフレイルを予防しましょう。常に心と体をリラックスさせ、仕事オンリーにならないで1日を3等分（睡眠、仕事、自由時間）する生活を心掛けることが大切です。さらに健康寿命を延ばして元気に老いていくために、定期的に健康診断を受けて健康管理をしっかり行い、常に脳の活性化を図ることをお勧めします。

フレイルチェック

～ 3つ以上あると要注意！ ～

1	6カ月間で2～3kg体重が減った	<input type="checkbox"/>
2	疲れやすくなった	<input type="checkbox"/>
3	筋力（握力）が低下した	<input type="checkbox"/>
4	歩くのが遅くなった	<input type="checkbox"/>
5	体を動かすことが減った	<input type="checkbox"/>

フレイルを予防するために

フレイル予防のポイントとして、3つの柱が挙げられます。自分の身体の変化を受け入れ、自分自身のやりやすい形できちんと継続することが大切です。

①身体活動

足腰の衰えは、要介護状態になる大きな要因です。ウォーキング等の有酸素運動だけでなく、筋力アップにつながる運動をしましょう。



②社会参加

閉じこもりは、心身の生活機能の低下と密接にかかわりながら悪循環を生みます。ボランティアでも、就労でも、趣味活動でも何でも構いません。多くの人とかかわり、刺激を得て、充実した毎日を送りましょう。カラオケやコーラス、朗読で大きな声を出すことも予防につながります。

③栄養・口腔

バランスの良い食事を、自分の歯でよく噛んで食べる食生活を心がけましょう。歯や口の機能が低下していくと、食事の内容の偏りも目立つようになり、栄養不足となり、筋肉の衰えや体力の低下につながります。

人の身体はたんぱく質のもととなっているアミノ酸からできています。食事については、特に筋肉の維持のために、肉や魚、豆類などのタンパク質を積極的に摂取しましょう。健康は口からと言われる通り、バランスの良い食事を自分の歯でよく噛んで積極的にとることで、食による生活習慣病予防が達成できます。

フレイル予防の3つの柱



シニア格言

心身のバランスは良い人生につながる

6つの基礎食品群

私たちが毎日バランスよく、いろいろな食べ物をとるようにと工夫されたのが「食品群」という考え方です。下記の6つの食品群のすべてから、1日30品目以上を選んで、バランスのよい食事をとるようにしましょう。

1 群 魚、肉、卵、大豆、大豆製品

働 き	骨や筋肉を作る、エネルギー源となる
栄養的特徴	良質のたんぱく質の供給源となるもので、副次的にとれる栄養素として、脂肪、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2などがある
食品例	魚、貝、いか、たこ、かに、かまぼこ、ちくわなど 牛肉、豚肉、鳥肉、ハム・ソーセージなど 鶏卵、うずら卵など だいず、豆腐、納豆、生揚げ、がんもどきなど

2 群 牛乳、乳製品、海藻、小魚類

働 き	骨や歯を作る、体の各機能を調節
栄養的特徴	カルシウムの供給源として重要。良質たんぱく質、ビタミンB2などの供給源としての役割も大きい
食品例	牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルトなど めざし、わかさぎ、しらす干しなど わかめ、こんぶ、のりなど

3 群 緑黄色野菜

働 き	皮膚や粘膜の保護、体の各機能を調節
栄養的特徴	ビタミンA（カロチン）の供給源として重要。また、ビタミンC、カルシウム、鉄、ビタミンB2の供給源ともなる
食品例	にんじん、ほうれん草、小松菜、かぼちゃなど

4 群 淡色野菜、果物

働 き	体の各機能を調節
栄養的特徴	ビタミンCの供給源として重要である。そのほかカルシウム、ビタミンB2、ビタミンB1の供給源としての役割も大きい
食品例	だいこん、はくさい、キャベツ、きゅうりなど みかん、りんご、なし、いちごなど

5 群 穀類、イモ類、砂糖

働 き	エネルギー源となる、体の各機能を調節
栄養的特徴	糖質性エネルギー源となる。いも類は、糖質のほかに、ビタミンB1、ビタミンCなども比較的多く含まれる
食品例	ご飯、パン、うどん、そば、スパゲッティなど さつまいも、じゃがいもなど

6 群 油脂類、脂肪の多い食品

働 き	エネルギー源となる
栄養的特徴	脂肪性エネルギー源となる。また、必須脂肪酸 [※] の供給源ともなる ※重要な働きをしますが、体内ではつくれません
食品例	てんぷら油、サラダ油、ラード、バター、マーガリンなど マヨネーズ、ドレッシングなどを含む

旧厚生省保健医療局作成

ビタミン・ミネラル、その他摂取が望ましい食品

人間の体を作り、健康を保つために必要な栄養素は、エネルギー源になる栄養素「糖質」「脂質」「タンパク質」(3大栄養素)に、微量元素である「ビタミン」「ミネラル」を加えた5大栄養素です。ビタミン・ミネラルは、体の調子を整え、3大栄養素が体内でスムーズに働けるようにサポートする役目を担っています。ビタミン、ミネラルは人の体の中では生み出せないため、食物から摂取する必要があります。

また、動脈硬化、がん、老化、免疫機能の低下を引き起こす活性酸素の発生やその働きを抑制したり、活性酸素そのものを取り除く抗酸化物質「ポリフェノール」と「カロテノイド」が注目されています。

●ポリフェノールを含む食品

ブルーベリー（アントシアニン）、大豆（イソフラボン・サポニン）、
ゴマ（セサミノール）、そば（ルチン）、緑茶（カテキン）、
発酵茶…紅茶・ウーロン茶など（テアフラビン）

●カロテノイドを含む食品

緑黄色野菜・果物（β-カロテン・リコピン）
エビ・カニなどの甲殻類、サケ・マスなどの魚類（アスタキサンチン）

□□チェック

～ 1つでもあれば要注意！ ～

1	家の中でつまずいたり滑ったりする	<input type="checkbox"/>
2	階段を上がるのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
3	15分ぐらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
4	横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>
5	片脚立ちで靴下がはけなくなった	<input type="checkbox"/>
6	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1Lの牛乳パック2本程度)	<input type="checkbox"/>
7	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)	<input type="checkbox"/>

ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)とは、筋肉、関節、骨などの運動器が衰えて、歩けなくなったり、寝たきりを招くなど、要介護の危険が高まっている状態です。チェックで1つでも思い当たることがある人は注意が必要。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動機能を維持しロコモ予防することが大切です。

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

続けることが肝心です。「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」でいつまでも元気な足腰を。頑張りすぎず、無理せず、自分のペースで行いましょう!

ロコトレは、たった2つの運動です。毎日続けましょう!

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片脚をついて行います。

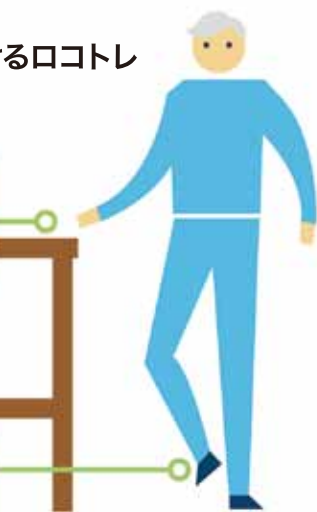


指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行います。



机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。



- ②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

セカンドライフに関する各種情報 提供・相談窓口

テーマ		各種情報 提供・相談窓口
雇用、就業	雇用	<ul style="list-style-type: none"> ・宇都宮公共職業安定所相談窓口(028-638-0369 内線41) ・宇都宮市役所内出先相談窓口 ・ハローワークインターネットサービス(厚生労働省) ・宇都宮市シルバー人材センター(028-633-5300) ※【原則】月10日間20時間以内の就労支援 ・職業能力評価基準の支援団体(中央職業能力開発協会) ・(独財)産業雇用安定センター ・(一社)日本人材紹介事業協会
	就業情報	<ul style="list-style-type: none"> ・政府統計総合窓口 (総務省) ・(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構
資格取得や教育訓練		<ul style="list-style-type: none"> ・離職者向け公共職業訓練コース ・栃木職業能力開発促進センター(ポリテクセンター栃木) (028-622-9497) ・栃木県立中央産業技術専門校(028-689-6374) ・求職者支援訓練 栃木労働局(028-610-3558) ・教育訓練給付検索システム
起業(独立開業)		<ul style="list-style-type: none"> ・中小企業ビジネス支援サイト ・栃木県産業振興センター(よろず支援機構 栃木県支援拠点) ・日本政策金融公庫宇都宮支店(028-636-7171) ・ハローワーク宇都宮 就業総合窓口(028-638-0369 内線9)
社会活動参加 ボランティア活動		<ul style="list-style-type: none"> ・社会活動参加 (県)栃木いきいきクラブ(028-622-1291) 栃木生涯現役シニア応援センターぷらっと (028-623-1291) (市)社会福祉協議会ボランティアセンター(028-636-1285) みやシニア活動センター(028-632-2368) ・宇都宮市国際交流協会(028-616-1870)
NPO活動		<ul style="list-style-type: none"> ・内閣府NPOホームページ ・とちぎボランティアNPOセンターぽ・ぽ・ら(028-624-3455)
海外事業		<ul style="list-style-type: none"> ・国際協力機構(JICA) ・PARTNER 国際協力キャリア総合情報サイト ・国際人材協力機構(JITCO)
U・Iターン		<ul style="list-style-type: none"> ・地方就職支援(ハローワーク飯田橋 03-5288-6115) ・農業を始めるJP新規就農相談センター
その他 (暮らしとお金)	マネー情報	<ul style="list-style-type: none"> ・各るぽると(金融広報中央委員会) ・日本FP協会
	生活関連情報	<ul style="list-style-type: none"> ・市消費生活センター(028-616-1547)

高齢者の再就職などに向けた『生涯現役支援窓口』

1 栃木労働局 宇都宮公共職業安定所の相談窓口

ハローワーク宇都宮では、「生涯現役支援窓口」を設置し、再就職などを目指す55歳以上の方を対象に、再就職などに向けた以下のサービスを行っています。

●高年齢求職者向けの求人情報を提供

高年齢者の雇用確保に意欲的な企業などの求人情報を提供する他、個々のニーズに応じた求人開拓を行います。

●各種技能講習の紹介

就労に必要なスキル講習のための各種技能講習〈無料〉を紹介します。

●各種ガイダンスを実施

履歴書・職務履歴書の書き方や面接の受け方、求職活動の方法等に関するガイダンス等を実施します。

●多様な就業ニーズに応じた情報を提供

求職者の方の就業ニーズに応じて、シルバー人材センターなどに関する情報も提供します。

※ガイダンス等は事前に予約が必要な場合があるので、利用に際しては担当者に相談してください。

【問い合わせ先】宇都宮公共職業安定所 職業相談部門 生涯現役支援担当

TEL：028-638-0369 部門コード 41#

2 栃木県のシニア世代向け相談窓口



とちぎ生涯現役シニア応援センター「ぷらっと」は、シニア世代の社会参加活動を応援するために栃木県が設置した機関です。

●相談事業

「ぷらっと」では、シニアの方々の社会参加活動について、具体的な活動希望のある方又は明確な希望はないが何かしてみたいと考えている方の相談に応じ、一人ひとりの希望に沿った情報の提供や活動先を紹介してくれる関係機関等を案内します。

※「ぷらっと」に関連する窓口

【元気シニア活躍応援窓口】元気シニア活躍応援窓口は、市町老人クラブ連合会が設置する案内窓口で、「ぷらっと」と連携し、身近な地域における社会参加活動に関する情報の提供等を行います。

13市町に設置【令和3年11月1日現在】（栃木市、鹿沼市、日光市、小山市、真岡市、矢板市、さくら市、那須烏山市、下野市、市貝町、芳賀町、高根沢町、那須町）

●シニアセミナーの開催

シニア世代の社会参加活動の取り組み事例や自らにあった活動の探し方、活動に向けての心構えなど多岐にわたる内容のセミナーを開催します。

●やってみっぺいちご隊への募集

社会参加活動に意欲があるシニア世代の方を「やってみっぺいちご隊」として募集・登録し、「隊員証(缶バッジ)」を身につけて地域で積極的な社会参加活動の実施や情報発信をしていただく取り組みです。



ロゴマーク

【とちぎ生涯現役シニア応援センター「ぷらっと」の利用案内】

◆利用時間 月曜日～金曜日 9時～17時 ※土曜日、日曜日・祝休日、年末年始は休業

◆連絡先 住所：〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森2階

(一財) 栃木県老人クラブ連合会事務局内

TEL：028-623-1291 FAX：028-621-4767

Eメール：shougaigeneki-p@tochigirouren.or.jp

URL：https://www.senior-ouen-p.ne.jp



QRコード

3 宇都宮市のシニア世代向け相談窓口

みやシニア活動センター ～シニア世代の自分づくりを応援～

◆相談事業

セカンドライフは十人十色、みやシニア活動センターの相談窓口は、来所者からさまざまなお話をうかがい、あなたのセカンドライフをきめ細かく支援するため、相談窓口をご用意しています。

相談窓口

どなたでも気兼ねなく相談できる
総合型の窓口です。

あなたに合った
さまざまな情報
や関係機関をご
案内します。

【各種講座等】

◆ライフプラン支援講座

そろそろ現役を卒業される方、子育てを卒業された方などを対象とした、「シニア世代の暮らし方」「ライフプランの重要性」を内容とする講座。原則、毎月2回、午前10時～正午、要事前申込。

◆ライフプラン支援講座ダイジェスト版（動画配信）

YouTube宇都宮市公式チャンネル「宇都宮市役所」で配信。

◆出張相談

働き方の希望に応じた情報提供や、就職に向けての適職診断でこれからの自分づくりの出前相談。原則毎月1回 午後1時～3時 図書館、老人福祉センター等で開催。

◆地域デビュー講座

仕事や子育てが一段落して、地域で何かしたい、自分が参加できる地域活動を探したい、というシニア世代の方の「はじめの一歩」のお手伝いをする講座。
原則、年3回開催。1回あたり4週連続の講座、要事前申込。

◆シニア講演会

有識者を講師に迎え、シニア世代の興味やニーズに合わせた講演会。要事前申込。

◆センター情報誌「みやシニア活動センター通信attivo(アッティーボ)」の発行

シニア世代の皆さんのセカンドライフをもっと楽しく、快適に暮らすために役立つ情報紙として、年3～4回発行。

【みやシニア活動センターの利用案内】

◆利用時間

月曜日～金曜日：8:30～17:15 ※土曜・日曜・祝日・年末年始は休業

◆連絡先

住所：〒320-8540 栃木県宇都宮市旭1丁目1-5

宇都宮市 保健福祉部 高齢福祉課 福祉サービスグループ

TEL：028-632-2368 FAX：028-639-8575

Eメール：miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp



Let's enjoy a senior life in Utsunomiya