

平成 26 年度群馬大学地域貢献事業

# ☆中高年の輝く私になる！！ ための“ななつ星”戦略☆



代表者 群馬大学大学院保健学研究科 内田 陽子

第 1 版 1 刷 平成 26 年 9 月

2020 年 2 月 21 日 PDF にて HP 公開

はじめに

わが国は世界をみても、超高齢社会であり、長寿の方が多い国となりました。それはそれで喜ばしいのですが、毎日の生活の質も重要です。本書のねらいは、①老いとうまくつきあって（または、下手につきあいながらも）、自分らしく生活できる。②いろいろ苦悩はあるけれども前を向いて、この瞬間を精一杯輝いて生きる、そんな中高年の願いを応援する知識や技術をお伝えすることです。

私が地域で開催してきた介護予防活動（老いとうまくつきあう健康塾）は、①排尿自立、②便秘予防、③口腔ケア、④人体のしくみと単独で実施していました。しかし、各メニューは相互に影響しあい、また、高齢者は多くの健康問題を抱えており、いくつかの要点を包括したメニューが効果的だと考えました。過去に、「地域在住軽度要介護高齢者の自立を目指す 16 タスク自立促進プログラムの効果」\*という論文で複合的なメニューの効果を検証しました。

その成果をもとに、さらに洗練して、このたび、「ななつ星」ということで7つの健康づくりのメニューを考えました。皆様の健康づくりにお役に立ていただければ幸いです。また、毎日の実践の工夫を教えていただければと考えております。

群馬大学大学院保健学研究科 内田陽子

\*文献：島内節、内田陽子、成順月、薬袋淳子、福島道子、地域在住軽度高齢者の自立を目指す 16 タスク自立促進プログラムの効果、国際ナース研究 Nursing Care Research,第 12 巻第 3 号、2013、p 11-19.

# 1. こころの健康

## ① 様々なストレスに適当な対処法

生きていくとたくさんのストレスがあります。まずは、それをどう認識するかです。

①危害・喪失、②脅威と捉えるとストレスが倍増します。③挑戦だと考えると乗り越えようと意欲がわいてきます。

## ②自分の心の波パターンを知り、悪いときも受け入れる

(悪いときは長くは続かない)

世界は正と負、昼と夜、光と影等、相反するものから成り立っています。また、周波数はプラスとマイナスの曲線が同じようにふり幅があって、バランスを保っています。人生もこころも同じです。良いことがあっても悪いこともある。悪いことも長くは続きません。待っていれば、良いことが訪れます。

## ② 悩む前に相談。でも孤独に耐えることも必要。

長い間、悪い心が続く場合は、うつ状態であると考えますので、誰かに相談、受診が必要です。老いていく事は、失うことの連続です。親、兄弟、友人や知人、配偶者の死も遭遇します。だんだん、孤独になってきます。こころの病をもちそうになりますが、あの世に行くときは一人で行くもの、孤独に耐える、楽しむことも必要です。読書をする、詩を書く、自然をみつめる、一人でも楽しむ方法を探しましょう。

## ③ 好奇心をもって好きなことや新しいこと、楽しいことにチャレンジ

いやなことはさっさと忘れよう、無駄なものは減らそう、将来のことをクヨクヨせずに、今あるこの瞬間を楽しもう精神が大切です。「創めることを忘れなければ人は老いることはありません。」と日野原先生もいわれています。(日野原重明、続生きかた上手、ユーリーグ出版、2003、p40) 今できること、やってみたいことにチャレンジして、夢中になる時間を作りましょう。

## ④ リラックス、休憩、睡眠をとってエネルギーの充電を

老いを感じながらも仕事や家庭、地域の役員等、活動する場合、リラックス、休憩、睡眠をとってエネルギーの充電をしなければ動けません。若いときの無理はできないので、休み休みやる。肩をまわして、リラックスなど工夫をしましょう。がんばるのはよいですが、がんばりすぎは考えもの。時には、諦めるこころの柔軟性が必要です。少しの進歩、発見に喜びと感謝の気持ちをもち、こころ穏やかにして、休息をとるようにしましょう。

年をとると、なかなか眠れない、途中でなんどもおきるというように、睡眠の悩みがおきます。無理に寝ようとせず、眠たいときに寝る、横になって体だけでも休める、昼間お日様をあびるなど、一日全体の活動と休息の自分なりのバランスを考えましょう。

成熟期の発達課題は統合と絶望です。良いこと悪いことも含めて受け入れて人生を統合するのが老人期の課題です。それができなければ絶望の人生になってしまいます。それはこころの持ちようでいくらでも変わるはずです。

## 2、食生活

食生活は私たちの日常に欠かせないもので、食事は摂り方によってメタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病などの病気や老化を進める要因になります。健康でいるためには、毎日の食事を見直していく必要があります。食生活を見直して、少しずつ改善していくことで、健康的になり、老化防止になるのです。ビタミンや食物繊維など身体に良いと言われているものがたくさんありますが、ここではいつまでも若々しく老いとうまく生きるための食生活のポイントについてお話します。

### ①旬のもの、鮮度の良い食品の選択！！

鮮度の良い食品は、それだけ栄養価高く、味も良く、身体だけでなく脳の老化予防にもつながると言われています。例えば、魚は眼が生き生きとしていて血液やにごりのないもの、鱗に光沢があり身が入っているものを選ぶと良いでしょう。切り身の場合は切り口にみずみずしさがあ、色が鮮明で、パックに入っている場合はパックに水が溜まっていないものが鮮度が良いと言われています。肉類の場合は、牛肉は浩太君のある鮮赤色で、脂肪が淡い黄色みを帯びた白色で、料理に合わせて部位を選びます。豚肉は、色が淡紅色で脂肪は純白、肉と脂肪の境目がはっきりしているもの、鶏肉の場合もも肉は淡紅色で肉がしまっているもの、むね肉や手羽は濃い肌色で艶のあるものを選びましょう。スーパーなどで実際に買い物するときは、実際に手に取って鮮度の良い食品を選んでみましょう。

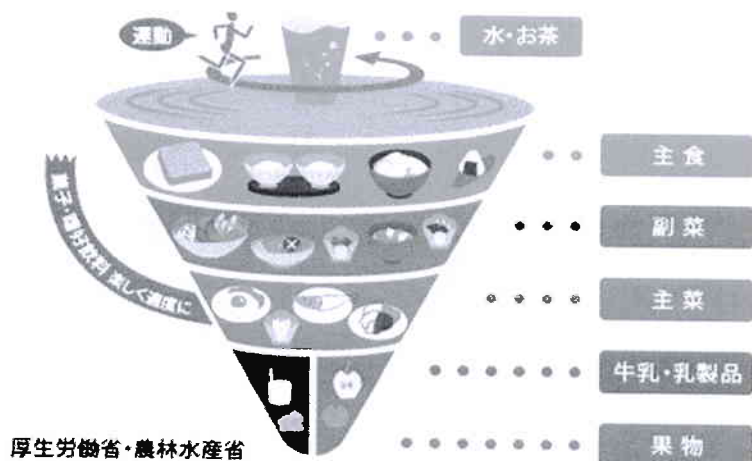
([http://food.s-surprise.com/141\\_1.html](http://food.s-surprise.com/141_1.html) 家族の食生活ナビより)

### ②惣菜を控え、手作りのものを食べよう！！

惣菜店やスーパーの総菜コーナーで売られている惣菜は安くてボリュームがあり、ご飯を作る時間がないときに簡単に購入でき、とても便利なものとなっています。食べたいものを必要な分だけ少量からでも購入できたり、種類も豊富であることから家事の負担を軽減できるとされています。しかし、コロッケ・鶏のから揚げなどの揚げ物や、おにぎり・サンドイッチ・寿司など主食中心の販売が増え、味の濃い料理や脂肪を多く含む料理が多く、食塩や脂肪の摂取量の増加につながり、メタボリックシンドロームなどの要因ともなってきます。

### ③多様な食材を1日30品目摂ろう！！

2005年に厚生労働省と農林水産省が共同で、生活習慣病の予防を目的として「食事バランスガイド」が作られました。(図1参照)軸となっているのは、食事の中で欠かせない存在である水分で、運動することによって「コマ」が



安定して回転している様子を表現しています。食事の種類を「コマ」に見立て、「コマ」が倒れないようにバランスの良い食生活を送ることが大切になります。

④たまには外食で自分にご褒美を

先ほど述べたように、惣菜を控え手作りのものを食べることは、健康に良いですが、毎日食事を作ることは、時間がかかったり家事の負担が大きくなります。たまには外へご飯を食べに行き他人が作った料理を食べて、日頃料理を頑張っている自分にご褒美をあげましょう。

### 3. 排泄（尿失禁予防）

#### ①基礎知識

##### 1) 排尿のしくみ（蓄尿と排尿）

- ・蓄尿：尿が尿管を通じて膀胱に尿を溜めること。
- ・排尿：尿道が緩んで尿が排出されること。

正常の排尿は、蓄尿と排尿機能の2つがうまく働くことにより成り立つ。

##### 2) 男女の違い（解剖）

男性：尿道は16～18cm 前後でカーブがあり、前立腺に囲まれているので尿が出にくくなる。

女性：尿道は3cm 前後と短く、腹圧がかかると容易に漏れる。

便秘や肥満、お産の経験者、運動不足、老人等も漏れやすい。

##### 3) 尿失禁の種類

- ・腹圧性尿失禁：腹圧がかかると尿が漏れる。骨盤底筋肉を鍛えることが重要。
- ・切迫性尿失禁：急な尿意の切迫感があり漏れる。過活動膀胱や脳神経疾患の治療を。
- ・溢流性尿失禁：前立腺肥大や子宮脱などで尿道をふさぎ、膀胱に尿が溜まり（残尿）、溢れるように漏れる。原因疾患の治療を要す。
- ・機能性尿失禁：膀胱機能には問題はない。手足が不自由であったり、認知症があり自分でトイレに行けず漏れる。環境整備やケアの工夫で対処。

##### 4) 頻尿

- ・昼間頻尿：日中8回以上排尿があり、困っている。
- ・夜間頻尿：夜間1回以上排尿のために目が覚め、困っている。

#### ②骨盤底筋体操

骨盤底筋を鍛える体操を2～3ヶ月間継続して行いましょう。継続して行なえば、

腹圧性尿失禁だけでなく、切迫性尿失禁の改善が期待されます。方法やポイントは以下のとおりです。

- ・速い体操：男性は肛門、女性は膣を持ちあげるように締めます。それを(a)すばやく「しめて」、「ゆるめて」を連続5回行ないます。また、(b)一度締めたら、そのまま締め続けて2～5秒持続してから緩めるという持続体操を行ないます。それを1日5セット行ないます。
- ・体操は継続する：寝る前や起きてから、台所仕事の途中、通勤電車の中でなど、日常生活の中に組み入れます。
- ・歌に合わせて行なう：例えば、童謡「もしもしカメよ」の歌に合わせて実施する。
- ・「輝く、私に！」体操：これは（内田陽子作詞・作曲・振り付け）、骨盤底筋だけでなく腹筋も鍛える総合的な体操です。

### ③水分摂取の工夫

- ・カフェインを多く含むコーヒーや緑茶を多く飲むよりは、ほうじ茶、麦茶、番茶、水に少し変えてみる。
- ・水分摂取の時間帯を早めにずらして、夜間頻尿を予防する。

### ④排泄日誌

- ・排尿日誌は、自分の排尿状態を理解する上で有効です。
- ・実際の尿軽量カップ、ペットボトルを利用したカップを用い、排尿時間、一回の排尿量、水分摂取量を数日間つけてみる。（下図参照）
- ・一日の排尿回数で頻尿かどうかわかる。
- ・一日の排尿量で尿をためる能力がわかる。
- ・排尿量と水分摂取量の関係がわかる。
- ・排尿量で多尿かどうか、脱水かどうかがわかる。
- ・尿の色や混濁で尿路感染症か、腎臓が悪いかなどがわかる。

| 排 尿 日 誌                     |           |          |                             |           |              |
|-----------------------------|-----------|----------|-----------------------------|-----------|--------------|
| 起床時間:(                    ) |           |          | 就寝時間:(                    ) |           |              |
| 月    日 (            )       |           |          |                             |           |              |
| 時刻                          | 排尿量<br>ml | 失禁<br>○× | 水分摂取量<br>ml                 | 水分の<br>種類 | その他          |
| (例) 7:30                    | 250       | ×        |                             |           | 少しずつチョロチョロ出た |
|                             |           |          |                             |           |              |
|                             |           |          |                             |           |              |
|                             |           |          |                             |           |              |
|                             |           |          |                             |           |              |
|                             |           |          |                             |           |              |

## 4. 排泄（便秘予防）

### ①基礎知識

#### 1) 便秘とは

- ・排便回数が低下したり、排便に伴って腹痛や残便感を自覚したとき、患者は便秘、排便困難を訴える。この主観的訴えであり、回数や検査などで規定できるものではない<sup>1)</sup>。
- ・便秘と訴える患者の中には、食事摂取が過少であったり、単にすっきり出ないから便秘と思い込んでいる者もいる。
- ・便秘の特徴は、排便回数の減少（3～4日以上排便がない）、便量の減少、硬く乾燥した糞便、排便時の強度な努責と苦痛、腹圧や腹部圧迫感、直腸充満感、排便後の残便感など<sup>2)</sup>とされている。

文献 1) 神山剛一、便秘・排便困難、modern physician、29(11)、2009-11、1643、1644.

文献 2) 高木永子(監)、看護過程に沿った対症看護第4版、学研メディカル秀潤社、2010、139.

#### 2) 便秘の種類

大きく分けると、腸に疾患があり便秘になる器質性便秘と疾患がない機能性便秘に分かれます。

機能性便秘には①弛緩性便秘、②痙攣性便秘、③直腸性便秘、④医原性便秘、⑤産科的便秘、⑥その他の便秘があります。代表的なのは①②③です。

|     | 種類    | 定義                                                  |
|-----|-------|-----------------------------------------------------|
| 器質性 | 器質性便秘 | 腸に器質的な疾患があるために便秘となるもの                               |
| 機能性 | 弛緩性便秘 | 大腸の緊張が低下し(機械的刺激の低下)、腸内の運動(蠕動運動)が鈍り、排便周期が延長するもの      |
|     | 痙攣性便秘 | けいれんが起こり便秘となるもの<br>左側大腸の緊張が強いために右側大腸の通過時間が延長することによる |
|     | 直腸性便秘 | 直腸肛門部の排泄機能に関するもの。<br>便が直腸まで下りてきているが、排便できないことによる     |
|     | 医原性便秘 | 薬剤や入院の臥床、便器やオムツの使用、手術侵襲、脱水など、医療が原因で便秘となるもの          |
|     | 産科的便秘 | 妊娠や分娩後に便秘となるもの                                      |

### ②自分に合った食品を摂ろう（水分、食物繊維、発酵食品など）

- ・水分：体が脱水状態であると、大腸での便からの水分吸収が促進され、便が硬くなり排出しにくくなります。脱水予防を考慮し、一日 1.5ℓ程度の水分摂取が必要です。
- ・食物繊維：食物繊維は便量を増やし、腸内の水分を調整し、腸の通過時間の正常化をはかります。そのために

③朝食を摂り、便座にゆっくり座ろう（排便反射の利用）

④イライラ、くよくよも諦めて、自律神経を整えよう

⑤お腹を「の」の字にマッサージしたり、運動をしよう

## 5、運動

今の日本では、自動車や電動自転車などの普及が盛んになり、運動量が少なくなっています。さらに年齢を重ねると筋力低下や骨粗しょう症が見られ、転んで骨折してしまったというケースも多くあります。

①伸びをすると体が喜ぶ！！面倒くさがらず、こまめに動こう！！

朝起きた時や長時間座ったあとなどに両腕を上にあげ、伸びをすると使っていない筋肉・収縮していた筋肉をほぐれ、気持ち良くなります。人によっては、くらっとめまいのようなものを起こす人もいます。これは筋肉の収縮をほぐすことによって、流れにくくなっていた血液が流れるようになり、いわゆる「血行がよくなる」現象が起きるため、貧血のような症状を起こします。めまいのようなものがする場合は、イスなどに座った状態で伸びをすると良いでしょう。

②腹筋と背筋を鍛えるために良い姿勢を保とう！！

腹筋や背筋を鍛えるのに、トレーニングするのはなかなか難しいという人も多いでしょう。トレーニングではなくても、良い姿勢を意識することで自然と腹筋と背筋が鍛えられます。

③外出の時はなるべく歩くことを意識してみよう！！

今や一家に1台は必ずあると言っても過言ではない自動車。近所のスーパーに行くにも自動車で行っていませんか？歩いて5～10分ほどであれば、できるだけ歩くことがおすすめです。無理だと思う方は、自転車に変えてみたりスーパーで駐車するときにスーパーの出入り口から少し遠いところに停めたりして、歩くことを意識しましょう。歩くことで外の景色を眺め、気分転換にもつながります。

④ストレッチをして肩こり、腰痛、膝痛とうまく付き合っていく！！

肩こりや腰痛、膝の痛みは誰にでも起こるものです。痛いからと言って無理に動かず寝てばかりというのも良くありませんね。ストレッチをして痛みとうまく付き合っていくことも大切です。両手を組んで上にあげて伸ばす、お辞儀するように上半身を前に倒して腰を伸ばす、膝をゆっくり曲げ伸ばしするなど、痛みが出ている部位を無理なくゆっくり伸ばしてストレッチしましょう。

## 6. 口腔ケア



### 基礎知識

#### <歯>

永久歯は親知らずを含めて32本あります。歯は、歯冠、歯頸（しけい）、歯根の部位からなり、中心部には歯髄（歯の神経）があります。歯の構成は、外側からエナメル質、象牙質、セメント質からなり、エナメル質は体内で最も硬い部分です。

#### <口腔>

口唇と頬に囲まれ、その内腔を口腔といいます。口腔内には、唾液を分泌する3大唾液腺（耳下腺：じかせん、顎下腺：がくかせん、舌下腺：ぜっかせん）があります。

表：口腔の役割：

|                                |                      |        |
|--------------------------------|----------------------|--------|
| 食物を噛み砕く                        | 顔の表情を作る              | 食物を味わう |
| 呼吸をする                          | 会話する                 | 飲み込む   |
| 消化を助ける                         | 脳への刺激（噛むことで脳へ刺激が伝わる） |        |
| 平衡感覚の維持（噛み合わせが悪いとバランスを保つのが困難に） |                      |        |

#### <口腔ケアの目的と効果>

- 口腔疾患の予防
- 口腔機能の維持・回復：  
噛む力の改善、栄養改善、摂食・嚥下障害の改善、口腔粘膜の感覚機能の改善（味覚、触覚、温度感覚など）、口臭予防、脳の活性化・コミュニケーションの回復
- 誤嚥性肺炎の予防（誤嚥とは摂食した食物や水が食道ではなく気管に入ることである）
- QOL（クオリティ・オブ・ライフ）：生活の質の向上

#### ① 自分の歯に合った歯ブラシ、歯間ブラシを使おう

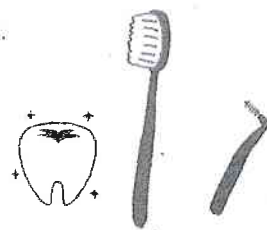
##### 歯ブラシについて

- ヘッドの大きさ：

大きいヘッドは効率よく磨けます。小さいヘッドは口腔内が狭い人や奥歯の頬側など歯ブラシが入りにくい場所に適しています。

- 硬さ：

一般的にはふつうが良いでしょう。歯肉炎症や粘膜が傷つきやすい方はやわらかめの歯ブラシを使いましょう。



- ・歯ブラシの交換時期：

歯ブラシを後ろから見て、毛先がヘッドからはみ出して見えたら交換して下さい。  
1ヶ月くらいを目安に交換しましょう。

### 歯みがき剤について

- ・歯みがき剤をたくさんつけても、ブラッシングをしないと効果はありません。歯みがき剤（特に発泡剤）を使用するとすぐに爽快感を得ることができるため、きれいになったと錯覚することがあり、ブラッシングが必要です。

- ・歯周病などで、歯肉が下がっている人は、歯の根が虫歯になりやすいので、フッ素入りの歯みがき剤などを使用しましょう。

### 歯間ブラシについて

歯間ブラシは歯のすきま、間や付け根など歯ブラシの届きにくい場所に有効です。歯の間のプラーク（細菌の塊）を放置すれば、齲蝕や歯周病の発生に繋がります。歯の間にすきまがある場合には、歯間ブラシの使用が必要です。

### 義歯の使用について

自分に合った義歯を作ったら使用するようにしましょう。義歯は乾燥すると壊れやすいので、水を入れた容器で保存し、流水下で歯ブラシを使い、水を張った洗面器を下に置いて清掃します。

## ② 口腔内の乾燥を防ごう

- ・通常、口の中は唾液の分泌により、湿潤な環境にあります。平均的な唾液の分泌量は、一日あたり約1～1.5リットルで、口の中の唾液腺から湧き出し、口の中の食べかすを、消化器官へと、洗い流してくれています。
- ・唾液には抗菌作用があり、口の雑菌の繁殖を防いでくれています。そのため、唾液が不足して口が乾くと、う蝕や歯周病にかかりやすくなり、また、口臭の原因にもなってしまいます。
- ・年齢が高齢化するにつれて、唾液の分泌量が低下する事により、口の乾燥がみられます。
- ・口腔乾燥を防ぐには、よく噛む、すっぱいものを食べる、マスクをする、マッサージをするなどがあります。

## 唾液腺マッサージ

(出典：内田陽子 他 老いとうまかつきあう健康塾「口腔セルフケア 自分で守る大切な歯」p12)

### 耳下腺マッサージ



### 顎下線マッサージ



## ③ ダラダラ食いをしない

間食を頻回にとり、だらだらと食べ続けると、口腔内は酸性の時間が長くなり、歯が溶けてむし歯になりやすいです。

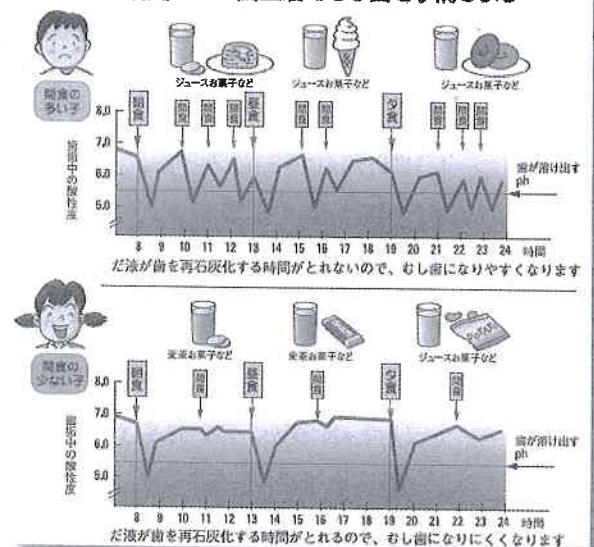
1日3食、規則正しく食べた後にはきちんと歯みがきを行い、必要以上の間食は避けることが望ましいでしょう。

(図の出典：歯とお口の健康小冊子、

2014年8月21日アクセス

<http://www.8020zaidan.or.jp/magazine/index.html>)

### 規則正しい食生活でむし歯を予防しよう



## ④ よく笑い、よく歌い、口腔エクササイズ

日常生活においても笑ったり、歌ったり、表情を豊かにすることが顔の筋肉や口の周りの筋肉のトレーニングとなります。それ以外にも、口腔エクササイズ(「パタカラ」、「マイウ」と大きく口を動かす)を行なうことで、よく噛める歯を保ち、お顔のしわ予防や小顔対策にも効果が期待できます。

## 7、美容（おしゃれ）

健康的に若々しくいるためには、身体の内側からだけでなく外側からも工夫が大切です。

### ①ドライスキンへの対応

肌をうるおすためには、皮脂・天然保湿因子・角質細胞間脂質の保湿物質が整っていることが大切だと言われています。これらの保湿物質が保たれなくなるとドライスキンは起こってしまいます。保湿物質を保つために、化粧品や洗顔料は洗浄力の強いものを避け、洗った後はタオルでゴシゴシ拭かず優しく拭き取る、皮膚を清潔に保つなどをして、ドライスキンを防ぎましょう。

またスキンケアとメイクは1本の樹であり、スキンケアが土や幹となってファンデーションなどが枝となり、チークやアイシャドウが果実となります。

男性の場合は、髭を剃ったあと、そのままにしていると肌が乾燥しやすくなりカサカサしたりかゆくなったりします。髭剃りのあとは保湿クリームを塗って保湿することで肌の乾燥を防ぎましょう。

### ②スキンケアは5年、10年後の外見の老化を少なくする！？

スキンケアは1回ですぐ効果が出るものではありません。毎日毎日続けることが、5年後、10年後の変化に関係しています。毎日のスキンケアを行っていると、スキンケアをしていない人と比べると5年後10年後の老化が少ないようです。

### ③髪の毛を整えて清潔感を

白髪が増えたり抜け毛が多くなるといった変化もあります。髪型は少し変えるだけで印象も変わってきます。ブラッシングや頭皮マッサージをすることで頭皮に刺激を与え、抜け毛予防につながります。現代のウィッグやカツラは進化してるので、上手く使って髪型にボリュームをもたせるのも良いですね。また、白髪はヘナなどの香草を使った白髪染めを使うと頭皮にダメージを与えることが少なく済みます。白髪のままでも、こまめにカットすることで清潔感がでます。

### ④洋服でおしゃれに決める

普段、洋服はどのようなものを着ていますか？目的に合わせてきていますか？せっかくスキンケアや頭髮ケアをしていても洋服に清潔感が出ていないと若々しくなれません。しかし、おしゃれをするのもなかなか難しいことと思います。目的や季節に合わせて洋服を選ぶ行為そのものが自分自身を若々しくさせるものなのです。洋服を選ぶコツとして、自分の体型を隠そうとして大きめの服を選ぶとかえって体型が大きく見えてしまいます。自分に合ったサイズを着てスマートに若々しく見せましょう。



# 輝く私に!! いつまでも若々しく老いと うまく生きる

～中高年の女性が元気で世話ができる健康づくり、まちづくり～

これからは女性の時代!! 少子超高齢社会、赤字経済、社会保障の不安、男性になんか頼ってられない!!!!!!

## 中高年の女性が元気でいると…

- ① 家庭が明るくなる → 育児、家事を通して家族の健康づくり
- ② 職場が明るくなる → 女性の視点がビジネスアイデアを生み出す
- ③ 地域が明るくなる → おしゃべりとお節介精神が地域の活性化

→ 少子超高齢社会の日本に元気と活力を与える

## 《人生の中での中高年女性の位置づけ》

|      | 30～40 代<br>(成人前期)                | 50～64 歳<br>(成人後期)              | 65～74 歳<br>(前期高齢者)         | 75 歳以上<br>(後期高齢者)                                                 |
|------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 健康問題 | 日常生活習慣病<br>(高血圧、糖尿病、<br>うつ、自殺、癌) | 老年病<br>(骨粗しょう症、腰痛<br>認知症 etc…) |                            | 寝たきり、死へ<br>ピンピンコロリ etc                                            |
| ① 家庭 | 出産、子育て<br>専業主婦<br>仕事との両立         | 親の介護<br>子供が巣立つ<br>子供の結婚、子育て    | 老後に備える<br>夫や孫の世話<br>おひとりさま | 人生のまとめ<br>身辺整理<br>死への準備                                           |
| ② 職場 | 結婚による退職<br>昇格<br>パート             | 退職<br>管理職                      | パート                        | 〈地域住民の健康増進〉<br>・健康知識、技術の伝達<br>・健康行事の開催(健康チェック)<br>地域の巡回、相談、ボランティア |
| ③ 地域 | PTA 活動<br>(子どもの安全)               | 組長、役員活動<br>(町内行事、回覧板)          |                            |                                                                   |

# 輝く私に!!なるための “ななつ星”



## 1 こころの健康

- ①様々なストレスに適切な対処法(問題解決、感情発散、違うことをして切り替える)
- ②自分の心の波パターンを知り、悪いときも受け入れる(悪い時は長く続かない)
- ③悩んだら誰かに相談。でも孤独に耐えることも大切!!
- ④好奇心をもって新しいことにチャレンジ!!
- ⑤良眠でエネルギーの充電を!!



## 2 食生活

- ①旬のものを食べよう!!
- ②惣菜を控えて、手作りのものを食べる!!
- ③多様な食材を1日30品目取ろう
- ④たまには外食して自分にご褒美を!



## 3 排泄 ①尿失禁予防

- ①骨盤底筋体操を毎日しよう!!(『しめて、ゆるめて』を気が付いたときに)
- ②カフェインを含む飲料(コーヒー、緑茶など)よりほうじ茶、麦茶、水などを飲む
- ③排尿日誌(排尿時間と量)をつけて、客観的な評価を



## 4 排泄 ②便秘予防

- ①水分や食物繊維、発酵食品など自分に合った食品を摂ろう!!
- ②朝食を摂り排便反射を利用して便座にゆったり座ろう!!
- ③イライラ、くよくよも諦めて、自律神経を整えよう!!
- ④お腹を“の”の字マッサージしてみよう!!

## 5

## 運動

- ① 伸びをすると体が喜ぶ!!面倒くさがらず、こまめに動こう!!
- ② 腹筋と背筋を鍛えるために良い姿勢を保とう!!
- ③ 外出の時はなるべく歩くことを意識してみよう!!
- ④ ストレッチをして肩こり、腰痛、膝痛とうまく付き合っていく!!

## 6

## 口腔ケア

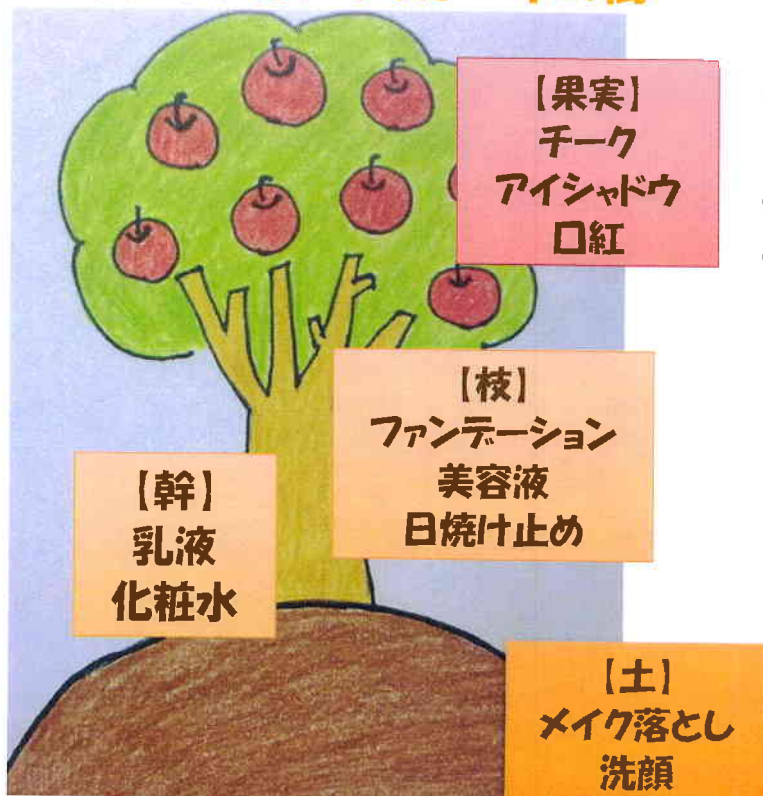
- ① 自分の歯に合った歯ブラシ、歯間ブラシや義歯を使おう!!
- ② 口腔内の乾燥を防ごう(うがい、すっぱいものを食べる、よく噛む、マスク、服薬管理)
- ③ ダラダラ食いをしない!!
- ④ よく笑い、よく歌い、口腔エクササイズ!!

## 7

## 美容(おしゃれ)

- ① ドライスキンへの対応!!(保湿、油分、弾力性)

スキンケアとメイクは一本の樹



- ② スキンケアは5年、10年後の外見の老化を少なくする

- ③ 髪の毛を整えて清潔感を!!  
・フラッシングや頭皮マッサージをして、地肌に刺激を与える。  
・白髪染めを上手に使う(ヘナなど)。  
・白髪のままでも、カットをこまめにし  
て清潔感を出す。

- ④ 洋服でおしゃれを極める!!  
・洋服は清潔なものを着る  
・どこへ行くにも同じ洋服を  
着ないで、目的に合わせて  
洋服を選ぶ。

# 私の“ななつ星”が 家族・地域を輝かせる

## 《毎月のチェックリスト》

|               | 毎日の行動(自分でスローガンを書いてみよう) | ○△×記入欄 |      |
|---------------|------------------------|--------|------|
|               |                        | 1か月目   | 3か月目 |
| ①こころの健康       |                        |        |      |
| ②食生活          |                        |        |      |
| ③排泄<br>(排尿)   |                        |        |      |
| ④排泄<br>(便秘予防) |                        |        |      |
| ⑤運動           |                        |        |      |
| ⑥口腔<br>ケア     |                        |        |      |
| ⑦美容           |                        |        |      |

○…毎日実施、△…時々実施、×…実施せず  
(ほぼ毎日実施)

# 我がいのち

作詞・作曲：内田陽子

ど こ か ー ら き え た の か な  
ど こ に ー ら き え た の か な

こ の わ も ー れ の わ い も し び な  
こ の わ も の し か な

ち い さ ー な く い の ち か ら  
せ い じゃ ー な く の か な た に

た え ま ー な っ く わ き た つ  
と え ま に ー な っ づ く き み た ち を

あ い す ま に っ で か あ も う ー  
あ い す ま に っ で か あ も う ー

ひ か り ー か ら  
わ が り ー の ら ち

1. どこから来たのかな この我のともしび  
小さいいのちから たえまなく湧きたつ  
あすに出合う ひかりから
2. どこに消えるのかな とても怖いのかな  
静寂の彼方に 永遠（とわ）に続く道を  
いまつかもう 我がいのち

平成 26 年度 群馬大学地域貢献事業研究助成

## 「輝く私に！！なるための“ななつ星”戦略」

著者：内田陽子、柏崎茜、田島紫乃

責任者：群馬大学大学院保健学研究科 准教授 内田陽子

発行年月：平成 26 年 9 月

印刷：松本印刷工業株式会社

〒371-0025 群馬県前橋市紅雲町 1-12-3

電話：027-221-5015

非売品