6 医療機関で受診するときは

★お医者さんにかかるときは、	次のものを忘れ
ないようにしましょう。	

被保険者証	(保険証)
似体形石弧	

阳底 经电机	・標準負担額減額認定証	(おはちのち)
141回(15) 会(34)	• 烷华县也积冰积芯水引	(の付つの刀)

- □ 限度額適用認定証(お持ちの方)
- □ 特定疾病療養受療証(お持ちの方)
- □ お薬手帳(お持ちの方)
- □ 診察券
- □現金

など

- ○医療機関で受診したときは、医療費の一部負担金(3割または1割)が請求されます。 負担割合は被保険者証に記載しています。
- ○1か月の医療費が高額となり、自己負担上限額を超えて支払ったときは、後日、超えた分が高額療養費として広域連合から払い戻されます。

「支給申請のお知らせ」が届いたら、お住まい の市町村の担当窓口で手続きをしてください。

お問い合わせ ←

お住まいの市町村後期高齢者医療担当窓口

または

青森県後期高齢者医療広域連合

〒030-0801 青森県青森市新町二丁目4番1号 青森県共同ビル1階

TEL 017-721-3821 FAX 017-723-1401

ホームページ:

http://www.aomori-kouikirengou.jp/

このパンフレットは、青森県後期高齢者医療 広域連合が、被保険者のみなさんに、健康を維 持しながら、いつまでも健やかに過ごしていた だきたいという願いを込めて作成いたしました。 日ごろの健康管理にお役立てください。

∃ 涉

- 1 健康状態を確認しましょう ・・・1~3頁
 - 健康診査を受けましょう
 - 2 健康診査で調べる主な項目
 - 3 がん検診などを受けましょう
 - インフルエンザワクチンの接種を受けましょう
- 2 青森県だし活 (減塩) ・・・・・・4 頁
- 3 低栄養を予防しましょう・・・・5~6頁
 - 低栄養でみられやすい外観や動作
 - ② 食べる力が落ちてきた人の栄養アップ対策
- 4 お□の中を健康にしましょう・・・7~8頁
 - 忘れないで!□腔機能の大切さ
 - 2 自分でできる口腔ケア
- 5 あおもりロコトレ・・・・・9~10頁
 - ロコトレとは
 - 2 ロコトレの紹介
- 6 医療機関で受診するときは・・・・裏表紙

青森県後期高齢者医療広域連合

1 健康状態を確認しましょう

● 健康診査を受けましょう

1年に1回、健康診査を受けられます。

健康づくり、生活習慣病の早期発見のため受診しましょう。(生活習慣病で服薬治療中の方についても受診することができます。)

健診費用の自己負担はありません。(がん検診等と併せて受診する際は、別途費用がかかる場合もあります。)

実施時期及び受診方法等詳しくは、お住まいの市町村へお問い合わせください。

② 健康診査で調べる主な項目

★身体測定

BMI(ビーエムアイ)とは肥満の程度を示す体格指数で、身長・体重から肥満の程度を調べます。

○**BMI** (Body Mass Index) という体格指数による 肥満度の計算

〈例〉 身長150cm 体重45kgの場合

BMI = $45 \div 1.50 \div 1.50$

BMIは20.0となります。

BMI判定表

18.5 未満	低体重
18.5 以上 25.0 未満	正常域
25.0 以上	肥満

(日本肥満学会)

・適正体重計算方法

適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22

※値が22前後の人が、最も病気にかかりにくいといわれています。

筋肉、骨等の運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、日常生活に支障をきたしているが起き、

る状態を「ロコモティブシンドローム」 (略称:ロコモ)といいます。

ロコモの予防のためロコトレを続けて健康寿命を延ばしましょう!

●片麻痺の方・膝の悪い方・腰痛の方・関節を手術され た方:無理せずできる範囲で行ってください。

ももの後ろとふくらはぎの筋肉をストレッチし、膝痛を予防します。



元の姿勢に戻り、 「1~8」まで ゆっくり数え 休憩します。



●②をもう一度行い、 反対の足も同様に 行ってください。

- ●一般高齢者やバランスの良い高齢者向きの運動です。
- ●運動はゆっくり行ってください。
- ●膝の痛い方は、痛くない範囲で調整してください。

体のバランスをとって、上下運動と両足全体の強化を行います。



次に両膝を伸ばして、 ゆっくり腰をあげます。



12を2回 繰り返します。

-

5 あおもりロコトレ

● ロコトレとは

ロコモーショントレーニング

(略称:ロコトレ)

② ロコトレの紹介

すわって(座位) 運動負荷量:低

椅子に腰をかけた状態で行いましょう。

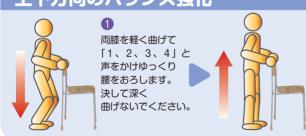
ももの後ろ側のストレッチ



立って(立位) 運動負荷量:中

椅子につかまって立った状態で行いましょう。

上下方向のバランス強化



★血圧測定

診察室血圧に基づく血圧値の分類



参考:日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」

拡張期血圧

★尿検査

尿を採取して糖尿病の危険度及び腎臓の機能 を調べます。

項目	基 準 値
尿糖	一 (陰性)
尿たんぱく	一 (陰性)

★血液検査

脂質検査:動脈硬化に関連の深い血液中の脂質の 状態を調べます。

項目	基 準 値
中性脂肪	149 mg/dl以下
HDLコレステロール	40 mg/dl以上
LDLコレステロール	119 mg/dl以下

肝機能検査:肝臓の機能が正常かどうか調べます。

項目	基 準 値
GOT (AST)	30 IU/ ℓ以下
GPT (ALT)	30 IU/ ℓ以下
γ – GTP (γ – GT)	50 IU/ℓ以下

血糖検査:糖尿病の危険度を調べます。

項目	基 準 値
空腹時血糖	99 mg/dl以下
HbA1c (NGSP値)	5.5 %以下

※空腹時血糖とHbA1cはどちらかのみの検査

(厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム 平成30年度版」より)

❸ がん検診などを受けましょう

がんなどの病気を早期に発見したり、重症化を予防したりするため、1年に1回は 受診しましょう。

⁴ インフルエンザワクチンの接種 を受けましょう

インフルエンザは、風邪と違って重症化 しやすいため、予防効果のあるワクチン接 種を受けましょう。

なお、インフルエンザワクチンの接種は、 一部公費助成で接種することができますの で、お住まいの市町村へお問い合わせくだ さい。



2 自分でできる口腔ケア

□腔内を健康に保つためには、細菌などの繁殖を防ぎ、お□の中を清潔に保つことが大切です。また、唾液の分泌を促進させる唾液腺マッサージは、誤えん防止などの効果が期待できます。お□の健康を守るために、□腔ケアを実践しましょう。

歯垢を除去する正しいブラッシング

ハイントの

歯ブラシは磨く場所に垂直 にあてて、小刻みに横に動 かす。



ホイント

歯と歯茎の間も磨く(歯ブラシをあてる角度は 45度)。



ボイント

歯ブラシは強く押し あてず、毛先を立て た状態で。





ポイント

前歯の裏側などは歯ブラシを立てるなどして、毛先を 上手に使う。



総入れ歯の場合

- ①目に見える汚れを専用ブラシで清掃
- ②日に見えない汚れを洗浄剤で除菌
- ※口の中は、うがいをするか、やわらかい歯ブラシで清掃



部分入れ歯の場合 クラスプ (留め金)

がかるから、総入れ 歯の場合と同様に清 掃する



★磨き終わったら、歯垢チェッカーや口腔ミラーなどで確認する

4 お口の中を健康にしましょう

● 忘れないで!□腔機能の大切さ

私たちの口は、「食べる」「話す」「唾液を出す」「味わう」「表情を作る」など、生きていくために欠かせないさまざまな役割を担っています。 体力や臓器などの働きと同様に口腔機能も年齢とともに徐々に衰えていきますが、「齢だから仕方ない」と放置しておくと、歯周病や誤えん性肺炎などの全身的な深刻な病気に進展してしまう恐れがあります。

口腔機能の低下

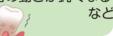
- ・かみづらい
- 飲み込みにくい
- ・滑舌が悪くなる
- ・口臭

進行

など

□腔状態の変化

- ・歯の本数が減る
- ・唾液が減る
- ・舌の動きが鈍くなる



生活の質の低下

- ・食べる量が減る
- ・食事を楽しめない
- ・内臓機能の低下
- ・転倒、骨折をしやすくなる など



病気などに進展

- ・低栄養状態 ・心 疾 患
- ・脱 水 症 状 ・脳血管疾患
- ・うつ病・歯周が
- ・認 知 症 ・誤えん性肺炎 など

要介護状態

青森県だし活(減塩)



「だし」は、みなさんが食べて「おいしい!」と感じる、素材の「うま味」と「香り」が溶け出た料理の基本となるものです。

「うま味」は、私たちが自分の舌で感じることができる5つの基本の味のひとつで、他の4つの味(甘味・酸味・塩味・苦味)よりも後味が長く続くため、満足感が大きくなり、少しの塩分でも味をしっかり感じることができることから、「減塩」につながります。



「だし活」とは、「だし」の「うま味」を活用して減塩を推進する活動のこと。減塩だけではなく、手軽に料理をおいしくすることができるなど、いいことがたくさんあります。 ぜひご家庭で「だし活」を始めてみませんか?





だしから溶け出た 栄養もとれる!

タリ 意外と簡単! だし活用術

麦茶ポットに水1リットルと煮干し10~20gを入れ、冷蔵庫に1日置くだけでも簡単にだしがとれます。



だしの素材 昆布、焼干し、 ほたて、しじみ、 ごぼう、しいた け等

7

3 低栄養を予防しましょう

「今どき低栄養なんて…」と思っていませんか?

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。今どき低栄養なんて、と思われがちですが、高齢になると、うまく食べられなくなったり消化機能が落ちたりして、栄養も水分も充分に摂れなくなることが少なくないのです。

● 低栄養でみられやすい外観や動作

低栄養になると、以下に示すような変化がみられることがあります。一部は脱水の場合にもみられますが、高齢者では低栄養と脱水が同時に進みやすいため、いずれにしても注意が必要です。また、他の病気が隠れていることもあるので、医師に相談することも必要です。

- (は、低栄養・脱水のどちらでもみられやすいもの)
- ・やせてくる
- ・皮膚の炎症をおこしやすい
- ・傷が治りにくい
- ・抜け毛や毛髪の脱色が多い
- ・かぜなどの感染症にかかりやすい
- ・握力が弱い
- ・下肢や腹部がむくむ
- ・口の中や舌、唇がかわいている
- ・唾液がべたべたする
- ・食欲がない
- ・よろけやすい
- だるそう、元気がない、ボーッとしている
- ・皮膚が乾燥し、弾力がなくなる

おしっこや便のチェック

- ◆尿量が少ない
- ◆日中の尿の色が濃い、臭いが強い、濁る 脱水の兆候のほか、感染症や腎機能低下の 場合も。ただし、脱水があっても尿の色に 変化の出ない高齢者もいます。
- ◆下痢が続く、便秘が続く 下痢は脱水や栄養不良を招きやすいので要 注意。便秘は食事量・水分不足でおきるこ ともあり、食欲不振の一因にもなります。

② 食べる力が落ちてきた人の 栄養アップ対策



