

# 目次

## 私の情報

- 私の情報…………… 3～13
- 予防接種・健診・がん検診の記録…………… 14～18
- 測定・参加の記録
  - なぜ病気になるのでしょうか…………… 19
  - 1. 血圧測定をしましょう…………… 20
  - 2. 体重測定をしましょう…………… 21
  - 家庭血圧・体重記録表…………… 22～26
  - 健康測定の記録…………… 27～28
  - 3. 介護予防ポイント…………… 29～36

## 高齢期に多い病気や症状

- 高齢期に多い病気・症状…………… 37
  - 1. フレイル…………… 38～44
  - 2. 栄養…………… 45～48
  - 3. 誤嚥性肺炎…………… 49～58
  - 4. 便秘…………… 59～62
  - 5. 不眠…………… 63～64
  - 6. 脱水…………… 65
  - 7. 認知症…………… 66～69
  - 8. 皮膚トラブル…………… 70～74
- 予防について
  - 9. フレイル予防の運動…………… 75～86
  - 10. 感染予防…………… 87～90

## 知って得する情報

- 運転免許返納について…………… 91
- アドバンス・ケア・プランニング…………… 92～96

## 病気と上手に付き合うために

- 病院・地域の医療スタッフの連携メモ… 97～106
- 医療スタッフへ聞きたいことメモ…………… 107～116
- 看護専門外来の案内…………… 117

- ◆ 救急車を呼ぶか迷ったら…………… 119～120

# 私の情報



氏名：  
生年月日：  
住所：  
電話番号：  
携帯番号：

## 緊急連絡先

氏名：  
電話番号：  
続柄：



今までにかかった病気や  
受けたことのある手術

例) 32歳 ○○の手術

●●病院

## 家族構成

キーパーソン

《アレルギー》

なし  あり ( )

《喫煙歴》

なし

あり (始めた歳 歳 1日 本 )

《義歯》

なし

あり  総入れ歯  上のみ  下のみ  
 部分入れ歯 ( )

《健康管理》

血圧測定 (  毎日  時々 )  
(測定時間 )

体重測定 (  毎日  時々 )  
(測定時間 )

血糖測定 (  毎日  時々 )  
(測定時間 )

その他 ( )

《健康手帳》

血圧管理手帳  糖尿病連携手帳  
 心不全手帳  
 その他 ( )



《その他》

在宅酸素  CPAP  ASV

ペースメーカー  ICD  CRT

尿道カテーテル ( )

透析 (  血液透析  腹膜透析)

オストメイト  
( )

その他  
( )

## 介護認定

- なし
- 要支援 ( 1 ・ 2 )
- 要介護 ( 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 )

変更した時

( R 月 日 変更 )

- 要支援 ( 1 ・ 2 )
- 要介護 ( 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 )

( R 月 日 変更 )

- 要支援 ( 1 ・ 2 )
- 要介護 ( 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 )

～メモ～

## 介護・福祉サービス

- なし
- 訪問看護（施設名 \_\_\_\_\_）  
□月 □火 □水 □木 □金 □土 □日  
（内容： \_\_\_\_\_）
- ヘルパー  
□月 □火 □水 □木 □金 □土 □日  
（内容： \_\_\_\_\_）  
□月 □火 □水 □木 □金 □土 □日  
（内容： \_\_\_\_\_）
- デイサービス  
（施設名 \_\_\_\_\_）  
□月 □火 □水 □木 □金 □土 □日  
（内容： \_\_\_\_\_）  
（施設名 \_\_\_\_\_）  
□月 □火 □水 □木 □金 □土 □日  
（内容： \_\_\_\_\_）
- 薬剤師の在宅訪問（薬局名： \_\_\_\_\_）  
□月 □火 □水 □木 □金 □土 □日  
（内容： \_\_\_\_\_）
- 配食サービス（会社名： \_\_\_\_\_）  
□月 □火 □水 □木 □金 □土 □日  
□ 朝食 □ 昼食 □ 夕食  
（内容： \_\_\_\_\_）
- その他 または サービス変更、追加など記載

## お薬の服用状況

お薬手帳  ある  なし

### 薬の管理

本人  家族 ( )

その他 ( )

### 薬の管理方法

袋だし  1日セット

カレンダーセット

### 薬の飲み方

そのまま飲む  つぶして飲む

とろみを付けた水分などで飲む

その他 ( )

### 薬局の利用

(薬局名: )

地域の薬局(薬剤師)の訪問を利用している

薬局で薬を預かってもらっている



その他：薬についてメモしたいこと



## 生活状況について

### 《買い物》

- 本人  家族 ( )  
 ヘルパー ( )  
 その他 ( )

### 《掃除》

- 本人  家族 ( )  
 ヘルパー ( )  
 その他 ( )

### 《洗濯》

- 本人  家族 ( )  
 ヘルパー ( )  
 その他 ( )

### 《受診》

- 本人  家族 ( )  
 ヘルパー ( )  
 その他 ( )

### 《入浴》

- 本人  家族の支援 ( )  
 ヘルパー ( )  
 その他 ( )

その他：メモ



## あなたを支援する方々の名前、連絡先



ケアマネジャーさん  
 所属：  
 担当者：  
 電話番号：



訪問看護師さん  
 所属：  
 電話番号：



かかりつけの先生  
 主治医：  
 病院名：  
 電話番号：

ヘルパーさん  
 所属：  
 電話番号：



ご家族、または  
 身近な方  
 名前：

電話番号：

かかりつけの歯科  
 病院名：  
 電話番号：

通所リハビリ  
 所属：  
 電話番号：



かかりつけの薬局  
 薬局名：  
 電話番号：

デイサービス  
 所属：  
 電話番号：



その他利用サービス

担当者：  
 電話番号：



済生会江津総合病院  
 診療科：  
 電話番号：  
  
 看護外来：  
 担当者  
 外来担当看護師：



みんなであなたの今後の目標を共有しましょう



目標



---

---

---

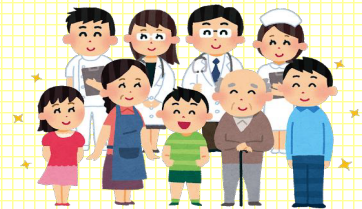
---

---

---

---

---



## 予防接種

特に心臓病や腎臓病、糖尿病など持病を持っている方は感染症にかかると重症化しやすくなりますが、予防接種によって**重症化や死亡するリスクを減らす**ことができます。市役所からお知らせが来たものは積極的に接種しましょう。いつ・どんな予防接種を受けたのか記録しておきましょう。

インフルエンザ ※毎年受けましょう					
年	月	日	年	月	日
年	月	日	年	月	日
年	月	日	年	月	日
年	月	日	年	月	日

肺炎球菌ワクチン ※5年に1回					
年	月	日	年	月	日
年	月	日	年	月	日

その他 接種したものがあれば記録しておきましょう					
種類			接種日		
			年	月	日
			年	月	日
			年	月	日
			年	月	日
			年	月	日
			年	月	日
			年	月	日
			年	月	日
			年	月	日

## 健診の記録

※健診の結果票は、結果票を貼るページに貼りましょう。

私の情報




健康診断 		歯科口腔健診 
年度	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <input type="checkbox"/> 特定健診：74歳以下  <input type="checkbox"/> 健康診査：75歳以上  <input type="checkbox"/> 人間ドック                 </div> 実施機関 ( ) 受診日	実施機関 ( ) 受診日
年度	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <input type="checkbox"/> 特定健診：74歳以下  <input type="checkbox"/> 健康診査：75歳以上  <input type="checkbox"/> 人間ドック                 </div> 実施機関 ( ) 受診日	実施機関 ( ) 受診日
年度	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <input type="checkbox"/> 特定健診：74歳以下  <input type="checkbox"/> 健康診査：75歳以上  <input type="checkbox"/> 人間ドック                 </div> 実施機関 ( ) 受診日	実施機関 ( ) 受診日

ここに各種健診の結果を貼りましょう。

ここに各種健診の結果を貼りましょう。

ここに各種健診の結果を貼りましょう。

がん検診の記録

	__年度		__年度		__年度	
胃 	受診日・実施機関名		受診日・実施機関名		受診日・実施機関名	
	受診結果	異常なし 要精検	受診結果	異常なし 要精検	受診結果	異常なし 要精検
肺 	受診日・実施機関名		受診日・実施機関名		受診日・実施機関名	
	受診結果	異常なし 要精検	受診結果	異常なし 要精検	受診結果	異常なし 要精検
大腸 	受診日・実施機関名		受診日・実施機関名		受診日・実施機関名	
	受診結果	異常なし 要精検	受診結果	異常なし 要精検	受診結果	異常なし 要精検



がん検診の記録

	__年度		__年度		__年度	
子宮 	受診日・実施機関名		受診日・実施機関名		受診日・実施機関名	
	受診結果	異常なし 要精検	受診結果	異常なし 要精検	受診結果	異常なし 要精検
乳房 	受診日・実施機関名		受診日・実施機関名		受診日・実施機関名	
	受診結果	異常なし 要精検	受診結果	異常なし 要精検	受診結果	異常なし 要精検
前立腺 	受診日・実施機関名		受診日・実施機関名		受診日・実施機関名	
	受診結果	異常なし 要精検	受診結果	異常なし 要精検	受診結果	異常なし 要精検

## なぜ病気になるのでしょうか？

- がん、心疾患、脳血管疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などいずれも生活習慣病が原因となることが多いです。
- 身体活動・運動や食事、飲酒、喫煙、睡眠、ストレスなども関与しています。
- 日本人の死亡原因は、がんや心疾患、脳血管疾患、肺炎などが上位を占めます。
- 日本人に多い高血圧は、血圧が高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかります。また動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全、腎臓病など命にかかわる病気になる可能性があります。
- それらを「予防する」「早期発見」するためには、次の2点（血圧測定・体重測定）の測定を習慣化しましょう。



# 1. 血圧測定を行いましょ

- できるだけ毎日決まった時間（朝・夕または寝る前）に測定しましょう。

**ポイント** 起床後1時間以内、排尿をすませ測定  
 しましょう  
 朝食前、服用前の測定が望ましいです

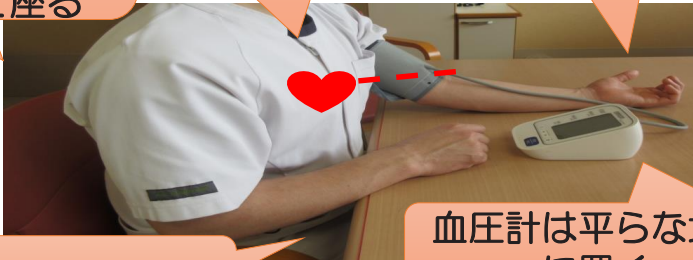
- 血圧は、心臓と同じ高さで平らな場所に置いて測定しましょう。
- 背もたれ付きの椅子に足を組まずに腰をかけて、1～2分安静にし、呼吸を整えてから測定しましょう。
- 食事、入浴、運動後の測定は避け、測定前の喫煙、飲酒、カフェインなどの摂取は避けてください。
- できるだけ薄着で測定しましょう。
- 測定した値（血圧・脈拍）は必ず記録しましょう。



背もたれ付きの椅子に背筋を伸ばして座る

ベルト（カフ）を心臓と同じ高さにする

腕に力を入れない。手のひらを上に向ける



足は組まずに座る

血圧計は平らな場所に置く

## 2. 体重測定を行いましょよう

- 体重の増加、減少は病気を早期に発見する手がかりになります。（例えば、1週間以内の2kg以上の急激な増加は心不全の疑いもあります）
- 体重計は平らな床に置き、毎日同じ条件で測りましょよう。
- 毎日決まった時間に測りましょよう。  
（朝起きて、排尿した後が最も安定した体重が測定できます）
- できるだけ薄着で測定ましょよう。
- 測定した値は、必ず記録ましょよう。



# 家庭血圧・体重記録表

血圧は、朝・夜でペンの色を変えて記入しましょう。

測定日	5/10	5/11							
血圧(朝)	120/70	125/70							
血圧(夜)	116/65	120/65							
体重(kg)	55	56							

血圧 (mmHg)	200										105
	190										100
	180										95
	170										90
	160										85
	150										80
	140										75
	130										70
	120										65
	110										60
100										55	
90										50	
80										45	
70										40	
60										35	
50										30	
										25	

メモ										
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

記入例



私の情報

体重(kg)  
105  
100  
95  
90  
85  
80  
75  
70  
65  
60  
55  
50  
45  
40  
35  
30  
25

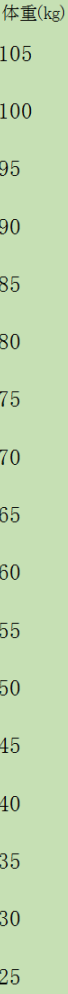


# 家庭血圧・体重記録表

血圧は、朝・夜でペンの色を変えて記入しましょう。


私の情報

測定日										
血圧(朝)										
血圧(夜)										
体重(kg)										
血圧(mmHg)										体重(kg)
200										105
190										100
180										95
170										90
160										85
150										80
140										75
130										70
120										65
110										60
100										55
90										50
80										45
70										40
60										35
50										30
メモ										25



# 家庭血圧・体重記録表

血圧は、朝・夜でペンの色を変えて記入しましょう。

測定日									
血圧(朝)									
血圧(夜)									
体重(kg)									
血圧 (mmHg)									体重(kg)
200									105
190									100
180									95
170									90
160									85
150									80
140									75
130									70
120									65
110									60
100									55
90									50
80									45
70									40
60									35
50									30
									25
メモ									




私の情報

# 家庭血圧・体重記録表

血圧は、朝・夜でペンの色を変えて記入しましょう。

私の情報




測定日									
血圧(朝)									
血圧(夜)									
体重(kg)									
血圧 (mmHg)									体重(kg)
200									105
190									100
180									95
170									90
160									85
150									80
140									75
130									70
120									65
110									60
100									55
90									50
80									45
70									40
60									35
50									30
50									25
メモ									



# 家庭血圧・体重記録表

血圧は、朝・夜でペンの色を変えて記入しましょう。

測定日									
血圧(朝)									
血圧(夜)									
体重(kg)									
血圧 (mmHg)									体重(kg)
200									105
190									100
180									95
170									90
160									85
150									80
140									75
130									70
120									65
110									60
100									55
90									50
80									45
70									40
60									35
50									30
									25
メモ									



私の情報

健康測定の記事録

地域の通いの場で測定した時に記録しましょう

私の情報

年度	実施日	実施内容
	実施日	実施内容
年度	実施日	実施内容
	実施日	実施内容
年度	実施日	実施内容
	実施日	実施内容



健康測定記録

地域の通いの場で測定した時に記録しましょう

私の情報

年度	実施日	実施内容
	実施日	実施内容
年度	実施日	実施内容
	実施日	実施内容
年度	実施日	実施内容
	実施日	実施内容



### 3. ためてうれしい 「介護予防ポイント」

#### ○介護予防ポイントとは？

外出して健康づくりや介護が必要な状態にならないよう運動するなど、介護予防につながる活動に参加したときに付与されるポイントです。

江津市内にお住いの65歳以上の人が対象です。

#### ○ポイントがたまるといいことがあるの？

ためたポイントは30ポイントごとに努力の証として、賞品に交換できます。

そして何より、ためたポイントの分だけあなたの心と体の健康維持につながります。

#### ○ポイントはどうしたらたまると？

- ・いきいき百歳体操
- ・サロン（通いの場）
- ・健康教室

など、地域で取り組む一定の活動に参加したときにポイントがつきます。

1回の参加で1ポイントがつきます。参加したときは、30ページから順番にしるしをつけてポイント数を記録していきましょう。

#### ○賞品の交換方法など詳しくは・・・

江津市高齢者障がい者福祉課（52-7480）

または

江津市地域包括支援センター（52-7488）

までお問い合わせください。

# 介護予防ポイント

「いきいき百歳体操」やサロンなどの介護予防活動の記録

1 月 日	2 月 日	3 月 日	4 月 日	5 月 日
6 月 日	7 月 日	8 月 日	9 月 日	10 月 日
11 月 日	12 月 日	13 月 日	14 月 日	15 月 日
16 月 日	17 月 日	18 月 日	19 月 日	20 月 日
21 月 日	22 月 日	23 月 日	24 月 日	25 月 日
26 月 日	27 月 日	28 月 日	29 月 日	30 月 日

私の情報



## 介護予防ポイント

「いきいき百歳体操」やサロンなどの介護予防活動の記録

31 月 日	32 月 日	33 月 日	34 月 日	35 月 日
36 月 日	37 月 日	38 月 日	39 月 日	40 月 日
41 月 日	42 月 日	43 月 日	44 月 日	45 月 日
46 月 日	47 月 日	48 月 日	49 月 日	50 月 日
51 月 日	52 月 日	53 月 日	54 月 日	55 月 日
56 月 日	57 月 日	58 月 日	59 月 日	60 月 日



# 介護予防ポイント

「いきいき百歳体操」やサロンなどの介護予防活動の記録

61 月 日	62 月 日	63 月 日	64 月 日	65 月 日
66 月 日	67 月 日	68 月 日	69 月 日	70 月 日
71 月 日	72 月 日	73 月 日	74 月 日	75 月 日
76 月 日	77 月 日	78 月 日	79 月 日	80 月 日
81 月 日	82 月 日	83 月 日	84 月 日	85 月 日
86 月 日	87 月 日	88 月 日	89 月 日	90 月 日

私の情報



# 介護予防ポイント

「いきいき百歳体操」やサロンなどの介護予防活動の記録

私の情報

91 月 日	92 月 日	93 月 日	94 月 日	95 月 日
96 月 日	97 月 日	98 月 日	99 月 日	100 月 日
101 月 日	102 月 日	103 月 日	104 月 日	105 月 日
106 月 日	107 月 日	108 月 日	109 月 日	110 月 日
111 月 日	112 月 日	113 月 日	114 月 日	115 月 日
116 月 日	117 月 日	118 月 日	119 月 日	120 月 日





## 介護予防ポイント

「いきいき百歳体操」やサロンなどの介護予防活動の記録

121 月 日	122 月 日	123 月 日	124 月 日	125 月 日
126 月 日	127 月 日	128 月 日	129 月 日	130 月 日
131 月 日	132 月 日	133 月 日	134 月 日	135 月 日
136 月 日	137 月 日	138 月 日	139 月 日	140 月 日
141 月 日	142 月 日	143 月 日	144 月 日	145 月 日
146 月 日	147 月 日	148 月 日	149 月 日	150 月 日

私の情報



## 介護予防ポイント

「いきいき百歳体操」やサロンなどの介護予防活動の記録

151 月 日	152 月 日	153 月 日	154 月 日	155 月 日
156 月 日	157 月 日	158 月 日	159 月 日	160 月 日
161 月 日	162 月 日	163 月 日	164 月 日	165 月 日
166 月 日	167 月 日	168 月 日	169 月 日	170 月 日
171 月 日	172 月 日	173 月 日	174 月 日	175 月 日
176 月 日	177 月 日	178 月 日	179 月 日	180 月 日



# 介護予防ポイント

「いきいき百歳体操」やサロンなどの介護予防活動の記録

私の情報

181 月 日	182 月 日	183 月 日	184 月 日	185 月 日
186 月 日	187 月 日	188 月 日	189 月 日	190 月 日
191 月 日	192 月 日	193 月 日	194 月 日	195 月 日
196 月 日	197 月 日	198 月 日	199 月 日	200 月 日
201 月 日	202 月 日	203 月 日	204 月 日	205 月 日
206 月 日	207 月 日	208 月 日	209 月 日	210 月 日



## ● 高齢期に多い病気・症状



1. フレイル
2. 栄養
3. 誤嚥（ごえん）性肺炎
4. 便秘
5. 不眠
6. 脱水
7. 認知症
8. 皮膚トラブル

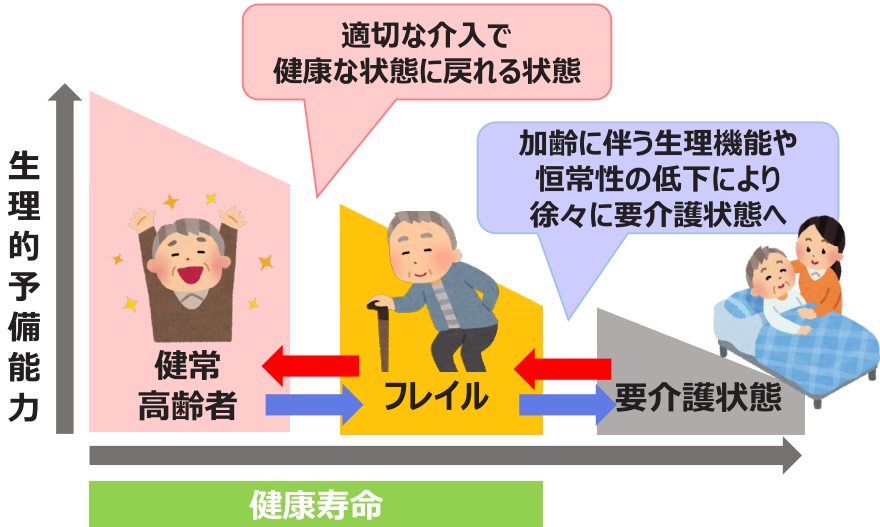
この8つの視点で、ご自身の身体や生活をチェックしてみましましょう



# 1. フレイル（虚弱）とは？



- 高齢者が筋力や活力が低下した段階です。
- フレイル(虚弱)とは、健康な状態と要介護状態の中間の状態
- フレイル状態が続くと、ストレスに弱い状態となり、病気にかかりやすくなります。
- フレイルの予防が重要です。すでに、フレイルの症状が現れている場合は、速やかにその状況から抜け出す手当てが必要となります。



## ● フレイルの3つの要素

3つの要素から『フレイル』を早期に発見し、ご本人・家族が状態の改善に向けて取り組めば十分に回復できます！

### カラダのフレイル

- 筋肉量減少
- 口腔機能低下
- 低栄養など

### こころのフレイル

- 認知機能低下
- 抑うつなど

### 社会的フレイル

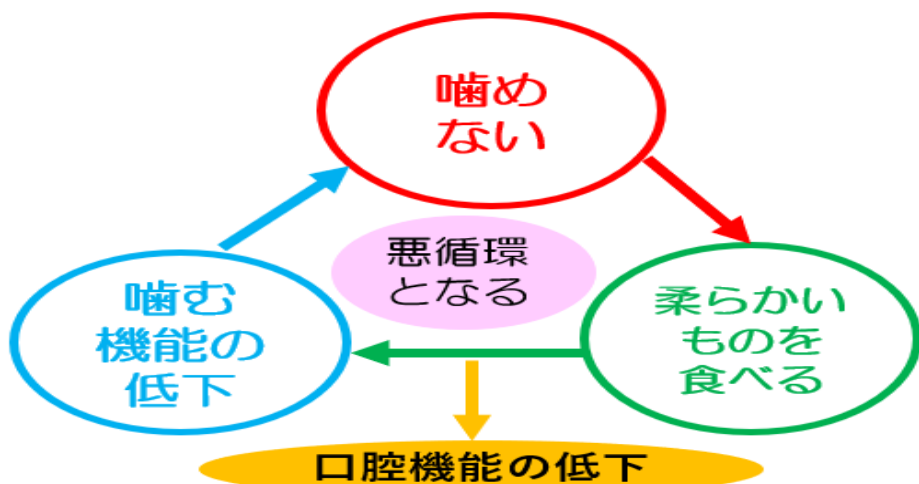
- 孤独・孤食
- 社会との繋がりが減るなど

ご存知ですか？

## オーラルフレイル（口の機能低下）

オーラルフレイルとは

「お口の機能低下」のことを言います。  
お口の機能低下が始まると低栄養が促進され、要介護に移行しやすいといわれています



「口の中を清潔に保つこと」  
「加齢で衰える口腔機能の維持・改善に努めること」  
がポイントです。

定期的な（6か月に1回）  
歯科検診をしましょう



# フレイルをチェックをしましょう♡



	チェック項目	内容	採点
1	体重減少	半年で2~3kg以上の減少	
2	倦怠感	(ここ2週間)わけもなく疲れる	
3	活動量の低下	(ここ1週間)定期的な運動や軽い運動・体操をまったくしていない	
4	握力の低下	利き手握力の低下 (男性:25kg以下、女性:17kg以下)	
5	歩行速度の低下	通常歩行速度 (1秒間に1mの歩行速度)	

改定日本版フレイル基準(J-CHS基準) 2020 一部改訂し引用

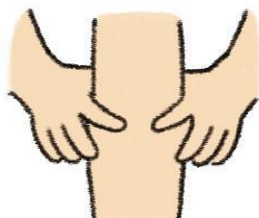
採点法：3つ以上該当→フレイル 1~2つ該当→プレフレイル

## ● 筋肉量低下の目安は？

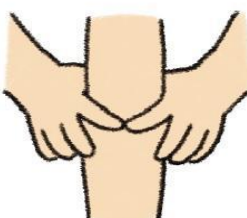
- ・ペットボトルのフタを開けることが難しくなる
- ・指輪っかテスト：隙間ができる



### 指輪っかテスト



困めない



ちょうど困める



隙間ができる

- ①親指と人さし指で指輪っかをつくる ②利き足ではないほうのふくらはぎの一番太い部分を指輪っかで囲む(締めつけない)

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』から

# フレイルの基本チェックリスト (厚生労働省作成より引用)

## チェック方法

回答欄のはい・いいえの数字  
(0点または1点) に○をつけチェックする

NO	質問項目	はい	いいえ
	暮らしぶりその①		
1	バスや電車で一人で外出していますか	0点	1点
2	日用品の買い物をしていますか	0点	1点
3	預貯金の出し入れをしていますか	0点	1点
4	友人の家を訪ねていますか	0点	1点
5	家族や友人の相談にのっていますか	0点	1点
		1～5までの合計	
運動器関係		はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0点	1点
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがってますか	0点	1点
8	15分間位続けて歩いていますか	0点	1点
9	この1年間に転んだことがありますか	1点	0点
10	転倒に対する不安は大きいですか	1点	0点
		6～10までの合計(3点以上)	



栄養・口腔機能等の関係①		はい	いいえ
11	6か月で2～3kg以上の体重減少はありましたか	1点	0点
12	身長（      cm）体重（      kg） （BMI18.5未満なら該当） BMI=（体重(kg)+身長(m)+身長(m)）	1点	0点
11～12までの合計（2点以上）			

栄養・口腔機能等の関係②		はい	いいえ
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	1点	0点
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1点	0点
15	口の渇きがきになりますか	1点	0点
13～15までの合計			

暮らしぶりその②		はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0点	1点
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点	0点
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるといわれますか	1点	0点
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0点	1点
20	今日が何月何日なのかわからない時がありますか	1点	0点
16～20までの合計			
1～20までの合計(10点以上)			

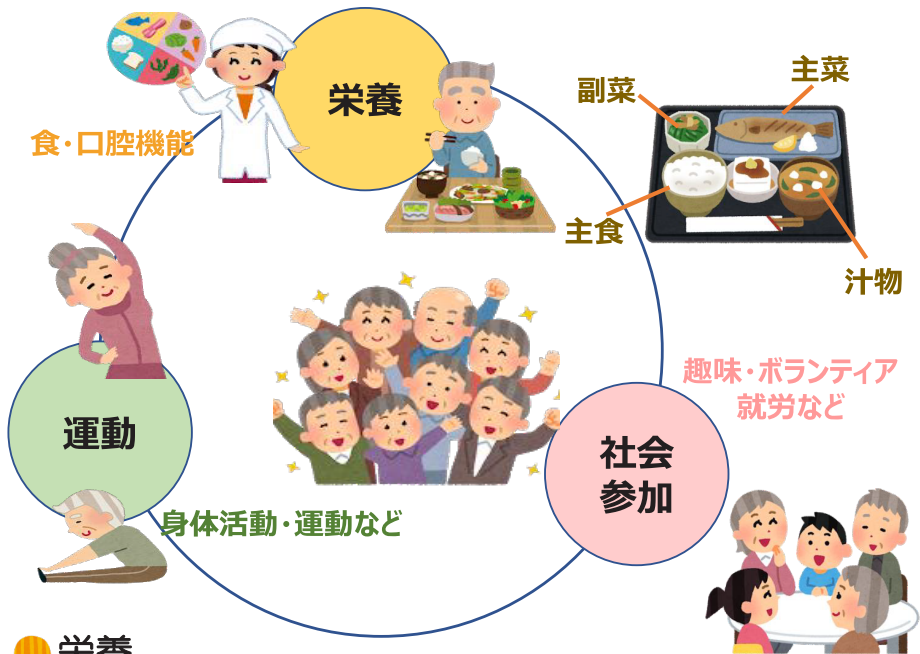
こころ		はい	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1点	0点
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1点	0点
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1点	0点
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1点	0点
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1点	0点
		21～25までの合計	

## 基本チェックリスト結果の見方

基本チェックリストの結果が、  
下記に該当する場合、市町村や  
地域包括支援センターにご相談ください。

- 項目6～10の合計が3点以上
- 項目11～12の合計が2点
- 項目13～15の合計が2点以上
- 項目1～20の合計が10点以上

# フレイル予防



高齢期に多い病気や症状

## ● 栄養

- 筋肉の元となるタンパク質の摂取が必要です
- 1日の必要タンパク質量は体重1kgあたり1gです  
例) 体重50kgの人→50g/日 必要
- 食事を一食抜いてしまうと、筋肉量が減る原因となります
- 毎食、栄養バランスを心がけた食事を摂りましょう

## ● 運動

- ウォーキングを1日5000歩以上歩くようにすると筋力の低下を防げると言われています
- 筋力トレーニング(屋内の手すりや段差を使っても出来ます)

## ● 社会参加

- 地域の集まりや趣味の会、友人会に積極的に参加する
- 社会とのつながりから、生活範囲を広げ、心を健康にすることが、フレイル予防になります

## 2. 高齢者に大切な栄養

～毎日の食事をバランスよく食べるポイント～

ポイント

**3**度の食事に **3**つの器（色）をそろえましょう！

・**3**度の食事 → **朝食・昼食・夕食**

一日に必要なエネルギーをとるためには、3食きちんと食事を食べることが大切です。

毎日3食きちんと食べることで、生活リズムも整います。

・**3**つの器（色） → **主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)**

毎食、主食+主菜+副菜（黄・赤・緑の食材）を揃えるようにすると、

栄養素のバランスが整います。

バランスの良い食事の基本スタイル

副菜

1～2皿

主食

1皿



主菜

1皿

牛乳・乳製品  
果物



料理に加えたり、  
間食などで摂り  
ましょう。

汁物は1日1杯が目安。  
塩分は控えめに。



水分も忘れずに  
飲みましょう！

主食

熱や力になるもの

ごはん・パン・麺  
芋・砂糖・油など



主菜

血や肉や骨になるもの

肉・魚・卵  
大豆製品・牛乳など



副菜

体の調子を整えるもの

野菜・きのこ  
海藻・果物など



ポイント

“手ばかり”を目安に1日に必要な量を食べましょう！

### 主食



両手に入る茶碗に1杯×3食



ごはん1杯の目安量

男性：200g前後

女性：150g前後

朝

昼

夕



### 主菜

片手のひら半分を4種類

卵

1個

(約50g)

豆腐

1/4丁

(約100g)



魚

1切れ

(約60g)

肉

薄切り肉2~3

枚(約60g)

朝

昼

夕



1食あたりではどれか1品と少々。3食の中で、まんべんなく食べましょう！

### 副菜

生の状態で両手に一杯×3食

野菜は1日に350g! 野菜料理なら1日小鉢5皿分

(小鉢1皿 約70g)



料理に  
すると...

朝

昼

夕



野菜1食分 約120g

朝

昼

夕



高齢期に多い病気や症状

**ポイント** 「さあ にぎやかに いただく」食品でバランスアップ！

主食にプラス！毎日食べたい10品目！

- |  |   |                                    |   |
|--|---|------------------------------------|---|
| 1. <b>さ</b> = 魚<br>魚、魚貝類、ちくわ、ツナ缶など     |  | 6. <b>か</b> = 海藻<br>わかめ、海苔、ひじきなど   |  |
| 2. <b>あ</b> = 油<br>油、バター、マヨネーズなど       |  | 7. <b>い</b> = 芋<br>じゃがいも、サツマイモなど   |  |
| 3. <b>に</b> = 肉<br>肉、ウインナー、ハム、ベーコンなど   |  | 8. <b>た</b> = 卵<br>卵、卵豆腐、茶わん蒸しなど   |  |
| 4. <b>き</b> = 牛乳・乳製品<br>牛乳、チーズ、ヨーグルトなど |  | 9. <b>た</b> = 大豆<br>豆腐、厚揚げ、きな粉など   |  |
| 5. <b>や</b> = 野菜<br>緑黄色野菜を積極的に         |  | 10. <b>く</b> = 果物<br>みかん、りんご、バナナなど |  |

高齢者の食事は、一品を「たくさん」より少量でも「まんべんなく」食べることが大切です。いろいろな食品を組み合わせることで、元気に暮らす能力の低下を防ぎ、寝たきり予防にもつながります。










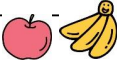
時々「10食品群チェック表」で自己チェックしてみましょう。

**ポイント** 食卓の負担を減らすコツ！

- 加工食品・市販の惣菜を活用する  
例) 1～2品は自分で作り、後は市販の惣菜を加える  
レトルト食品や缶詰に、冷蔵庫の野菜を加える
- 冷凍保存・作り置き  
例) ごはんや食パンは、1食分ずつ冷凍する  
野菜を新鮮なうちに固ゆでて冷蔵庫や冷凍庫で保存する  
日持ちする常備菜を作り置きする
- 宅配サービスを活用する

## 1週間の食事に偏りがなか、チェックしてみましょう！

1日の食事や間食で食べた食品に○印をつけましょう！

食品群	月	火	水	木	金	土	日	○の数
魚介 さ 								/7
油脂 あ 								/7
肉 に 								/7
牛乳・乳製品 ぎ 								/7
緑黄色野菜 や 								/7
海そう か 								/7
いも い 								/7
卵 た 								/7
大豆・大豆製品 だ 								/7
果物 く 								/7
○の数の合計	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	1日7点以上を目指そう！

高齢期に多い病気や症状

○がつかない食品は、できるだけ次の日に摂るよう食事内容を工夫し、満点に近づきましょう！ ※食事療法をおこなっている方は、主治医にご相談下さい。

### 3. 高齢者に多い誤嚥性肺炎



高齢になると「食べる力」が知らないうちに弱くなっていることがあります

**心当たり**はありますか？

下記質問にチェックをしてみましょう

- 食べ物が口の中ではらけてまとまらない
- 食事によくむせる
- 食べものがのどに引っかかった感じがする
- 食事中や食後、それ以外の時にも、のどがゴロゴロ（痰が絡んだ感じ）することがある
- 食べるのが遅くなった
- 固いものが食べにくくなった
- 口から食べ物がよくこぼれる
- 飲み込んだ後も食べ物が口の中に残る
- のどに詰まった感じがすることがある
- 声がかすれてきた



上記のような症状があれば飲み込み看護外来にご相談ください



## 誤嚥（ごえん）とは

食べたものが誤って気管に入ってしまうこと。  
肺炎や窒息の原因となるため注意が必要です。

## 誤嚥性肺炎の予防のポイント

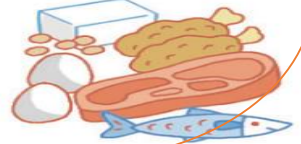
1. 飲み込みやすく、食べやすくなるよう調理を工夫する
2. 食べる前に準備体操をする
3. 口腔内を清潔に保つ
4. 食後2～3時間は横にならない
5. 抵抗力を上げる 低栄養予防

たっぴり歩こう  
ちょっと頑張って  
筋トレ



栄養

たんぱく質をとろう  
歯・口腔の  
定期的管理



運動

社会  
参加

お友達と一緒に食事  
前向きに社会参加を  
趣味を持とう



# 飲み込みにくい、窒息しやすい食べ物

以下の食材は注意しましょう

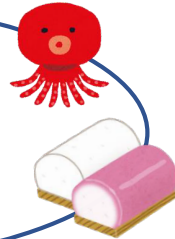
## パサパサ

パン、カステラ  
いも類など



## ポロポロ

ばらけやすいもの  
ご飯、そばろ、  
かまぼこ、タコ、イカなど



## サラサラ

水 お茶  
ジュースなど



## ペラペラ

貼りつきやすいもの  
わかめ のり  
青菜類



## その他

おもち



## 飲み込みやすくするポイント

1. 適度な水分を含ませてパサつきを防ぐ
2. ツルンとさせてのど越しよくする

**ゼラチンなどで固めると  
口の中でばらけない**

3. 油脂やつなぎでまとめる

**マヨネーズや納豆、とろろ  
などで食材をまとめる**

4. とろみをつけてばらけるのを防ぐ

**あん風のとろみをつけると  
のど越しが良くなる**

5. 調理法を工夫し、柔らかく調理する

**煮込む、蒸す、つぶす、する**

6. サラサラした液体にはとろみをつけて  
むせを防ぐ

# なぜ水分にとろみが必要なの？



飲み込む機能が低下すると水分にむせるようになります。液体はのどに流れるスピードが速く、誤って気管に入りやすく、その結果むせてしまいます。液体にとろみをつけることでのどに流れるスピードが緩やかになるため「むせ」を防ぐことができます

## とろみ調整食品のいろいろ

病院の売店やドラッグストアで購入できます とろみ剤によってとろみの付き具合が違います。決まったとろみ剤を使用しましょう。



明治かんたん  
トロメイク



アサヒ  
トロミエール



森永  
つるりんこ

### トロミ調整食品の使用前には

専門家に相談を

飲み込みの程度や状態は人それぞれです  
とろみが強ければ安全というわけではありません  
自分に合ったトロミの程度を専門家に相談しましょう

### とろみの程度

とろみの程度は3段階  
あなたのトロミの程度は？



フレンチドレッシング状  
(薄いとろみ)



とんかつソース状  
(中間のとろみ)

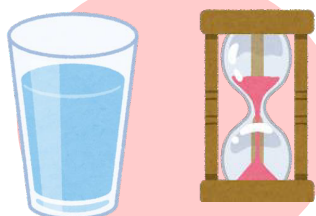


ケチャップ状  
(濃いとろみ)

# 水分のトロミのつけ方



飲み物や液状の食品に、とろみ調整食品を入れ、すぐにかき混ぜる



2～3分待つ

溶かしてから約2～3分とろみの状態が安定するまで待つ



できあがり



とろみの状態や温度を確認する

良いとろみはとろみが均一でダマがないとろみです  
よいとろみが作れるように一緒に頑張りましょう



食事前に実施してみましょう



## 嚥下（えんげ）体操

1

### 姿勢

リラックス



リラックスして腰掛けた姿勢をとります

2

### 深呼吸



お腹に手をあて、ゆっくり深呼吸します

3

### 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う



耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す



首を左右にゆっくりと1回ずつまわす

4

### 肩の体操



両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる



肩をゆっくりと上げてからストンと落とす



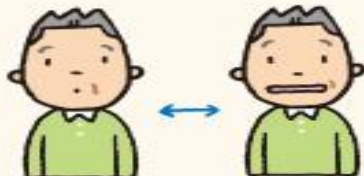
肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす

5

### 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す



口をすぼめたり、横に引いたりする

6

頬の体操



頬をふくらましたり  
すぼめたりする

食前だけでなく、  
テレビを見ながら  
お風呂に入りながら  
いつでもどこでも  
ぜひお試しください

7

舌の体操



舌をべーと出す。  
舌をのどの奥の方  
へ引く

口の両端を  
なめる

鼻の下、顎の  
先をさわるよ  
うにする

8

発声の練習



「パ・タ・カ・ラ」を  
ゆっくり、はっきり、  
繰り返す

9

咳ばらい



お腹を押さえて  
「エヘン」と咳ばら  
いをする

藤島一郎：脳卒中の摂食・嚥下障害，医歯薬出版，東京，1993，92-93。 参考編集

嚥下体操の効果

1. 唾液がよく出るようになる
2. 飲み込むために必要な筋肉がほぐれ  
飲み込みやすくなる
3. 口腔内の筋力アップにつながる

# お口の体操いろいろ

お口の機能低下を予防する体操をいくつかご紹介します

## 嚥下（えんげ）のどの筋肉を鍛えます おでこ体操

- ①おでこに手の付け根をあて手とおでこを押し合う
- ②おへそをのぞき込むようにおでこを下方向へ
- ③のどぼとけ周辺に力が入るようにして5秒間キープする



毎食前や空き時間に5～10回行う

注) 頸椎症や高血圧の方は医師に相談しましょう

## 発声訓練

### 声門周囲の筋肉を鍛えます

歌をうたう

朗読など



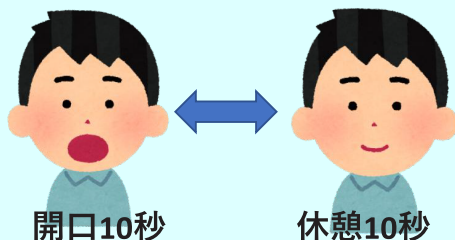
なるべく大きな声を出す  
毎食前（1～2分）に実施

参考文献 1) 聖隷嚥下チーム：嚥下障害ポケットマニュアル，第3版，医歯薬出版，東京，2011，292

## 開口訓練

気道に食べ物が入りにくくなります。  
食道周辺の筋肉を鍛え食べ物がのみこみやすくなります

- ①最大限に口を開け、開けたまま10秒キープ、10秒休憩  
これを5回で1セット  
1日2セット朝・夕を目安  
に実施してください



注) お口を開ける時はゆっくり、痛みの出ない程度にしてください。  
また顎関節症や顎関節脱臼のある方も注意してください

出典：日本摂食嚥下リハビリテーション学会 訓練法まとめ（2014年度版）



# 誤嚥性肺炎の予防には 口腔ケアが大切です



口の中が汚れていると…



バイ菌がいっぱい

口の中のバイ菌が  
肺に入ると…



肺炎を  
引き起こす



## 口腔ケアの効果



1. 誤嚥性肺炎予防
2. 唾液分泌促進され、味覚が良くなる
3. 全身性の疾患予防  
(心筋梗塞、脳梗塞など発症率が低下)
4. 口腔器官の機能低下予防

誤嚥性肺炎の予防のためには口腔ケアで  
口腔内の細菌を減らすことが大切です

## 4. 高齢者に多い便秘



### ● 弛緩性便秘（しかんせいべんぴ）

- 高齢者の便秘では最も多いです
- 運動量の低下、加齢や義歯の使用と咀嚼機能の低下により食事量の減少、食物繊維の摂取量の減少などが原因で起こります
- 加齢により腸の動きが鈍くなると便がスムーズに運ばれなくなり、腸内に停滞し、さらに腸壁に水分を取られ、便秘となります



### ● 薬剤性便秘

- 薬の副作用によって起きる便秘です
- 持病やガン、高血圧、脳の病気など様々な病気の薬の副作用によって便秘になります

#### 〈便秘になりやすい薬剤〉

- 抗コリン薬（パーキンソン病薬、過活動性膀胱治療薬、抗うつ薬）
- オピオイド薬（モルヒネなどの鎮痛剤、鎮咳剤）
- Ca拮抗薬（降圧剤）
- 鉄剤



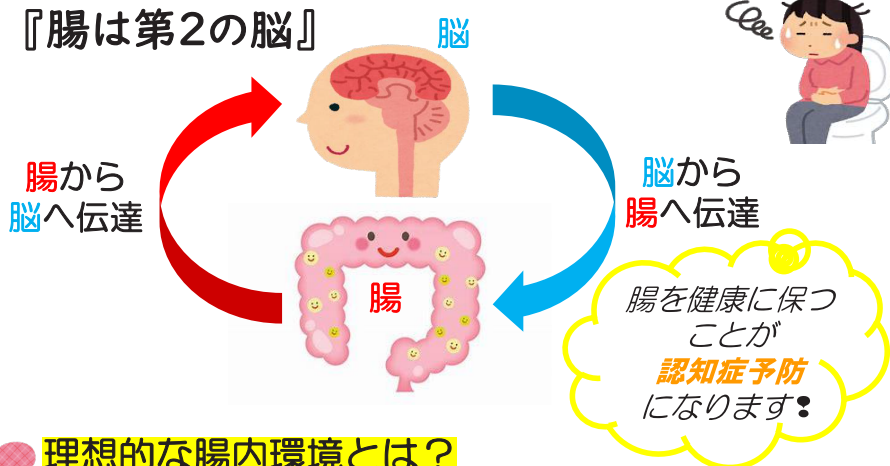
## 便秘のメカニズムと腸内環境



### ● 便が腸内に溜まるとなぜいけないの？

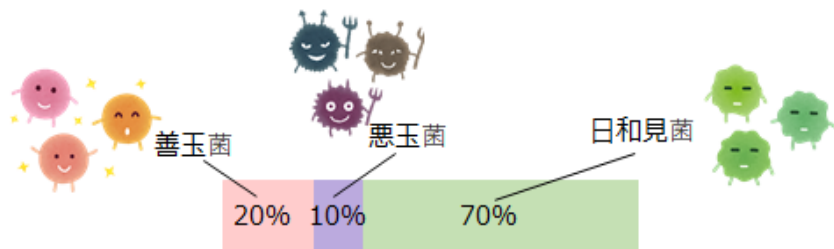
- ・腸内に悪玉菌が増えると、発がん促進物質、活性酸素などの有害物質を発生させ、ふん便が腸内で固まると腸閉塞や直腸潰瘍、虚血性腸炎などの合併症を引き起こす危険があります
- ・腸内環境が悪くなると脳内の伝達物質(セロトニン、ドーパミン)を効率よく作れなくなり、イライラしたり、気持ちが沈んだりする人もいます(個人差あり)

### 『腸は第2の脳』



高齢期に多い病気や症状

### ● 理想的な腸内環境とは？



便秘が続くと、日和見菌が悪玉菌の味方となります。善玉菌が優位になるよう理想の腸内の健康バランスを整え、身体を健康を保ちましょう

# 便秘の予防とケア

- 排便間隔は個人差があります。自分の排便パターンを把握しましょう(例えば…3日に1回)
- 便の性状で便秘かどうか分かります。図1を参考に便の観察をしましょう
- 正常な便の性状に整えましょう

タイプ1		木の实状のコロコロした便 (排便が困難)	便秘傾向
2		ソーセージ状だが でこぼこした硬い便	
3		表面にひび割れのある ソーセージ状の便	
4		軟らかい ソーセージ状の便	正常
5		軟らかい・形がはっきりした 半固形状の便(排便が容易)	
6		軟らかい泥状の便	下痢傾向
7		水様の便	

ポイント

図1 プリストルススケール 引用：慢性便秘症診療ガイドライン2017. 南江堂. (2017)

## ●排便習慣を整える

- 排便姿勢は『ロダンの考える人』の姿勢が最も適しています
- 便意が無くても決まった時間にトイレに行くなど排便習慣をつける



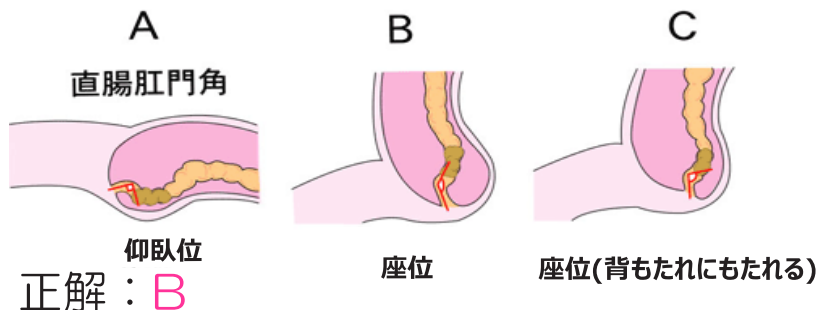
足元に台を置くことで、安定した排便姿勢を確保



さらに前傾姿勢の安定を  
用意するため、  
クッションを使用

図一部引用：排泄ケアナビ ユニ・チャーム排泄ケア研究所

排便姿勢の違うA・B・Cのうち  
最も排泄を円滑にする体位はどれでしょうか？



座位はお腹に力を入れてかみやすく直腸と肛門が一直線に近くなり排便しやすくなる

### ● 運動習慣をつける

- 適度な運動を毎日の生活リズムの中に組み込み、継続することを心がけましょう。
- 運動により、腸の活動が活発になります。

### ● 食生活を整える

- 食事は1日3回規則正しく食べる。特に、朝食を摂ることは腸を刺激し排便を促します。
- 朝、冷たい牛乳や冷水をコップ1杯程度飲むのも、水分補給と腸の刺激に有効です
- 食物繊維を多く摂れば、食物繊維が水分を吸着し便量を多く、やわらかくし便を排泄しやすくします。
- ヨーグルトや発酵食品などの食物繊維は善玉菌のエサになり、善玉菌を増やし腸内環境を整えます
- 食事には適度の油を取り入れ、油は腸での潤滑油となり、便を出しやすくします。



● 薬剤性便秘が疑われるときは、かかりつけ医へ相談しましょう

## 5. 高齢者に多い不眠

### ● 不眠の種類

- 寝つきが悪い「入眠障害」
- 途中で目が覚めてしまう「中途覚醒」
- 早朝に目が覚めてしまう「早期覚醒」
- 深く眠った感覚がない「熟眠障害」



### ● 高齢者の睡眠ー覚醒リズム

- 体内時計(サーカディアンリズム)とはカラダの様々な生体リズムを調節しています
- 体内時計の働きで人は夜になると自然な睡眠に導かれます
- 体内時計は毎朝、太陽光を浴びることでリセットされ一定のリズムを刻みます
- 体内時計は加齢による変化により機能が低下します



生体リズムを整えることにより、良好な睡眠が保てます



## 良好な睡眠を促す方法

- ① 朝、起きたらカーテンを開け太陽の光を浴びる**  
(太陽光を浴びると体内時計がリセットされ、夜、自然に眠くなるように睡眠リズムが整ってきます)
- ② 夕方以降は激しい運動を控える**  
(寝る時間帯になっても興奮状態が続いてしまい、目が冴えてしまいます)
- ③ 寝る前にカフェインを摂らない**  
(カフェインには覚醒作用があり、寝つきが悪くなるだけでなく睡眠の質低下にもつながります)
- ④ テレビ、スマホは寝る1時間前まで**  
(脳を刺激するため、寝る直前まで見ていると眠くなりづらくなります)
- ⑤ 禁煙する**  
(タバコに含まれるニコチンには、カフェインと同様の覚醒作用があります)
- ⑥ 昼寝をする場合「どんなに長くても1時間以内」**  
日中の午後に“うとうと20~30分”の昼寝一時的に脳を休ませる効果があります  
1時間を超えると夜間の深睡眠に悪影響を与えてしまいます



## 6. 高齢者に多い脱水



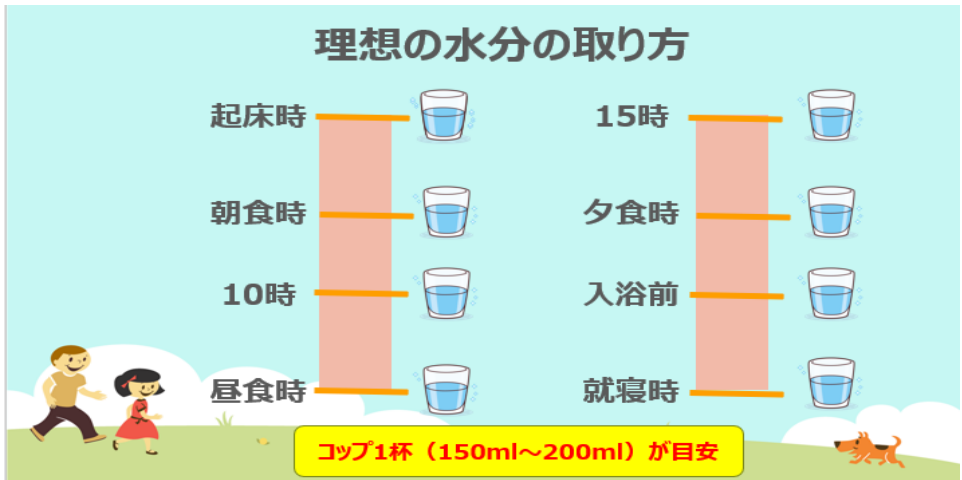
年齢を重ねると体の水分を多く含む筋肉量が減ってしまいます  
さらに体の水分が不足してものどの渴きを感じにくくなります  
そのため、脱水になりやすくなります

脱水によって起こしやすくなる病気は

- 熱中症
- 心筋梗塞
- 脳梗塞
- 糖尿病の悪化などがあります

水分制限のない方は

1日1.2L～2Lの水分補給をしましょう



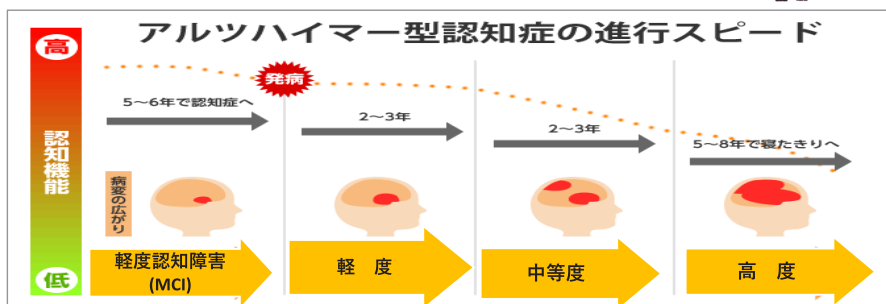
水分制限のある方は1回の量を減らして取りましょう



## 7. 認知症について

### MCI(軽度認知障害)とは

- ご本人、家族から もの忘れの訴えがある
- もの忘れ以外の症状はない
- 認知症ではない
- 日常生活は自立している状態
- アルツハイマー型認知症の前段階
- フレイルの状態



**MCI テスト** ※ 項目3つ以上該当でMCIが疑われます

	チェック項目	チェック
1	何度も同じ話をする	
2	水を出しっぱなし	
3	同じ商品を買っていた	
4	「あれ」「これ」で話す	
5	外出が減った	
6	服装などに無頓着	
7	趣味が楽しめない	
8	家電操作にまごつく	
9	小銭を使わなくなった	
10	日付が出てこない	

引用：認知症の症状が家族に出たとき、あなたはどのように対応しますか？ [認知症の窓]

## 認知症の早期発見と早期対応



- あれ？認知症かな？と思ったら…  
みなさんは、どのような対応をされますか



### 認知症の除外診断



(まずは、治せる認知症の診断を受けましょう)



- ①現在治療中の病気の悪化がないか
  - ②甲状腺ホルモンの機能低下がないか
  - ③CT、MRI 画像検査（認知症以外の病気がないか）
- ①～③どれかに問題がある場合にはその治療を受ける



- 人は誰でも、加齢により治らない認知症は少しずつ進行しています。治らない認知症になっても周囲の人の暖かいまなざしや理解、そして、安心した環境があれば、穏やかな生活を送ることができます。

互いに手を取り合い、誰にとっても住みやすい、やさしい地域・社会にしていきましょう！

# ほんとの認知症予防



高齢期に多い病気や症状

## ● 認知症『予防』と『共生』とは？

### 『予防』

認知症になるのを遅らせる  
認知症になっても進行をゆるやかにする

### 『共生』

認知症の人が尊厳と希望をもって認知症と共に生きる。また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる（厚生労働省 認知施策推進大綱 R元年6月18日）

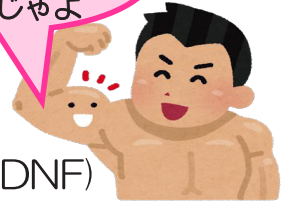
## ● 具体的：予防法

### ① 運動（身体活動）

骨格筋とは  
わし、筋肉の  
ことじゃよ

#### ▶ 運動がなぜ効果があるのか？

運動により骨格筋を動かすと、  
筋肉から脳に神経栄養ホルモン(BDNF)  
を増やせという司令が届く



BDNFにより脳の神経細胞  
は育ち脳が活性化する

#### ▶ どんな運動が効果があるの？

- **デュアルタスク（2重課題）** …2つ以上のことを同時に行うことは思考を動かし脳の前頭葉の部分活性化し、認知機能を向上をさせます。

〈例えば〉足踏みしながら…歌を歌う、しりとり、クイズに答える  
歩きながら3の倍数の時手を叩く

※デュアルタスクを考えて実行しましょう



# ほんとの認知症予防



## ②健康的な食生活

- ①総カロリーはやや控えめにし肥満を防ぐ
- ②糖質は、できれば玄米など消化にかかるスローフードで適度に摂取し、砂糖類は控える
- ③脂質は製造時に加熱しているトランス脂肪酸を含む油やマーガリンなどの人工油脂は控え、エクストラバージンオリーブオイルのような非加熱の油がよい
- ④野菜と果物から抗酸化物質であるポリフェノールをたくさん摂る。食物繊維も腸内細菌フローラに大切である
- ⑤納豆、漬け物、ヨーグルト、チーズなどの発酵食品はよい
- ⑥酒は適量で、飲むなら赤ワイン（ポリフェノール含有）



（山口晴保 認知症予防 読めば納得 脳を守るライフスタイルの秘訣 2014）

## ③心理的ストレスの低減

不安やストレスで副腎皮質ホルモンが分泌されると神経細胞にダメージが及び認知機能が低下する。前向きな気持ちで、周囲の人と楽しく会話し多くの交流をもち“孤立”しない



## ④生活習慣病の予防

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満は認知症のリスクを高める。これらの病気を治療すればリスクを抑えられる。中年期の肥満は認知症リスクを高める

## ⑤その他

- ▶視力を保つ…新聞や本が読める、テレビが見られる  
他人の表情がわかるなどが大切。  
白内障があれば対応する
- ▶聴力を保つ…耳が聞こえて会話ができ、相手の話をキャッチできる。補聴器を利用する
- ▶歯が揃っている（又は義歯が入っている）  
しっかり噛めることが脳の神経細胞の機能維持に役立つ



## 8. 高齢者に多い皮膚トラブル

### ～スキンケア～

乾燥やふやけ、浮腫等により、皮膚は傷つきやすくなります  
毎日のお手入れで、予防していきましょう！

#### 1 洗浄（保清）

- 弱酸性の洗浄剤を選ぶ
- ゴシゴシ擦らない
- 泡立てた石鹸で、優しく洗う
- 石鹸や水分が残らないように、しっかり流す



高齢期に多い病気や症状

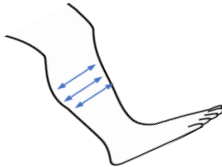
#### 2 保湿

- クリームまたはローションタイプを選ぶ
  - 1日2回塗布（それ以上でも可）
  - 塗るタイミングはいつでもOK
- 入浴後は10分以内に塗ると効果アップ



#### 塗り方のコツ

- 皮膚をこすらず、浸み込ませる  
ように塗る
- 毛の流れに沿って塗る
- 指先や爪にも塗る
- 塗った後に皮膚がしっとりし、  
ティッシュペーパーなどが付着する  
程度



#### 保湿クリームの使用量の目安



- ローションの場合は1円玉大  
または
- 人差し指の第一関節くらいの長さ

手の平2つつ分程度の  
広さに塗る

## ～スキン-テア～

スキン-テアとは、**摩擦やずれによって皮膚が損傷（裂けたり剥がれる）**することをいいます



チェックしてみましょう！

一つでもあればリスクあり！

### スキン-テアが起こりやすい要因

<input type="checkbox"/> 75歳以上	<input type="checkbox"/> 透析治療歴
<input type="checkbox"/> 長期間の服用（ステロイド剤・抗凝固薬）	<input type="checkbox"/> 低栄養状態（食欲不振・低下）
<input type="checkbox"/> 過度に日光を浴びている（農作業・レジャー）	<input type="checkbox"/> 皮膚が乾燥している（脱水傾向）
<input type="checkbox"/> 抗がん剤治療歴	<input type="checkbox"/> 浮腫（むくみ）がある
<input type="checkbox"/> 放射線治療歴	<input type="checkbox"/> 紫斑（しはん）がある
	<input type="checkbox"/> 水疱（みずぶくれ）がある



「一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会：ベストプラクティス スキン-テア（皮膚裂傷）の予防と管理、照林社、東京、2015,34」を参考に作成

さらに、下記のいずれかがあれば**ハイリスク**！

- 転びやすい
- 物によくぶつかる
- 介護が必要な状態である（介護者のケアを受けている）

# スキン-ケアの予防方法

## 保護

- ・長袖、長ズボンを着用する
- ・アームカバーやレッグカバーを使用する
- ・傷がある場合、テープより包帯やネット包帯を使用する

## 環境

- ・ぶつけやすい場所、角にカバーをつける

## 栄養

- ・食欲不振や体重減少があれば、かかりつけの先生へ相談しましょう
- ・こまめに水分補給をし、脱水を予防する

## スキンケア

- ・皮膚の清潔を保ち、保湿する  
(スキンケアの項目を参照)

## 介助方法

- ・腕や足を持ち上げる時は、掴んだり強く握らず、下から支える



「一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会：ベストプラクティス スキン-ケア（皮膚裂傷）の予防と管理、照林社、東京、2015,23」より引用

## スキン-テアが起きてしまったら…



慌てずに以下の手順で対処し、  
医療者へ相談して下さい

### 1. 圧迫して止血する

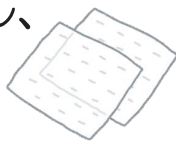
※ティッシュペーパーは繊維が傷にくっつくので、清潔なハンカチやタオル、ガーゼ等を使って下さい



### 2. 流水で洗う

※血が止まったら、弱いシャワーや水道等で汚れや血の塊を流します

3. 洗った後は清潔なハンカチやタオル、  
ガーゼ等を押さえ拭きして水分を  
よく拭き取ります



### 4. ワセリンなどを塗布し、ガーゼで保護する

※直接テープで貼らずに、包帯やネット  
包帯を使って下さい



# ～フットケア～



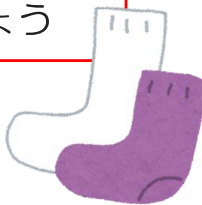
立つ、歩く、走る・・・

毎日の生活を支える足だからこそ、日頃からしっかりケアをしましょう！

毎日足を見て、傷や火傷、足や爪を観察しましょう



- 普段から靴下を履く
- 歩くときは脱げにくい靴を履きましょう



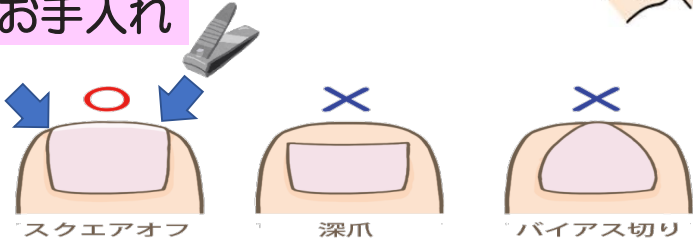
湯たんぽやカイロは火傷の原因になるので、使用しない



足の裏や指の間まで、清潔に



## 爪のお手入れ



長さ：指の先端と爪の先が揃うくらい  
形：まっすぐ横に切った後、両端を少し斜めに切る

高齢期に多い病気や症状



## 予防について 9. フレイル予防の運動



### 運動の前に気を付ける事！

#### 血圧

最低血圧（下の血圧）110mmHg以下

最高血圧（上の血圧）180mmHg以下

血圧が高いと脳卒中や心臓病、動脈硬化の危険があるので注意が必要です

#### 熱・下痢などの症状の有無

微熱（37.5以上の熱）や下痢がある場合は体調不良の印です。無理せず休みましょう

#### 身体の不快感の有無

その他にも何かしら身体に不快感があるときは運動を中止しましょう



### 運動中に注意すること！

#### 水分補給

熱中症・脱水の予防にしっかり水分を取りましょう

#### 自分に合った正しい運動

運動のし過ぎもかえって持病を悪化させたりします  
運動は何を・どのように・どれくらいするか注意が必要です

※持病のある方はかかりつけ医にあらかじめ確認  
しましょう

#### クールダウン

整理運動はケガ防止にも重要です  
運動前後でストレッチを行いましょう

# 運動の種類



## ストレッチ

意図的に筋や関節を伸ばし、筋肉の柔軟性を高めケガの予防やリハビリ・疲労回復のための運動をいいます

## 筋力運動（レジスタンス運動）

ダンベルやチューブ、自分の体重などで負荷をかけて行う筋力トレーニングのことです。筋力がアップすると、体力がつくとともに基礎代謝が高くなって脂肪が燃焼しやすくなります



## 有酸素運動

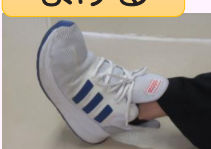
ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など酸素を体内に取り込み、その酸素を使ってエネルギーを消費する運動のことです。エネルギーを消費し、血糖の上昇を抑えたり生活習慣病予防に効果があります



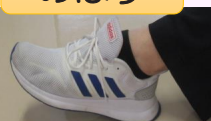
# フレイル予防の運動

## ストレッチ

まげる



のばす



20秒  
×  
3セット



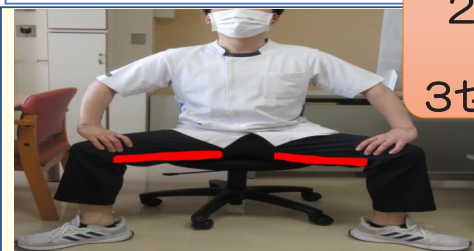
太ももの裏の  
ストレッチ

膝をやや伸ばした状態で体を前屈。つま先を挙げたバージョンと下げたバージョンの2パターンで実施

太ももの前の  
ストレッチ

膝を軽く曲げた状態で後ろに引き、おへそを前に突き出すように太ももの前を伸ばす

20秒  
×  
3セット



内もものストレッチ

左右下肢を開脚し、やや前屈するようにさらに広げる



お尻の筋肉のストレッチ

ストレッチする側の足を反対側にかけてお尻の筋肉をゆっくり伸ばす

20秒  
×  
3セット



ふくらはぎのストレッチ

膝を伸ばした状態で足を後ろに引き、体を前に傾けながら伸ばす

# 筋力運動 フレイル予防の運動



10秒静止

10~20秒  
×  
3セット

## 太ももの筋トレ（上級）

- ①「いわゆる空気イス」を行う
  - ②椅子から立ち上がろうとする
  - ③お尻が座面から少し離れたところで10秒間静止
- 難しい場合には、テーブルなどに軽く手をつけて（支えにして）行うとよいでしょう  
ご自身の状態に合わせて、まずは10秒間を3回程度行うことから始めてみましょう

1、2、・・・



## 太ももの筋トレ（中級）

- ①足をやや大股で前方へ踏み出す
  - ②その状態から踏み出した足へイチ、ニー、サンと3秒かけてゆっくりと体重をかける
- これを10回繰り返します  
難しい場合は、テーブルの横に立ち、軽く手をつけて（支えにして）行いましょう

10回  
×  
3セット

# フレイル予防の運動

## 有酸素運動



3~10分  
※段階的に長くしていく



### ステップ運動

- ①ご自身の好きな曲に合わせて足踏みを行う
- ②可能なら、声に出して歌いながら楽しく足踏みを行う
- ③座った状態でも立った状態でも効果的



歩幅を広げて歩く



やや早めに歩く

目標：  
8,000~  
10,000歩  
※無理せず  
少しずつ増  
やす

### ウォーキング

- ①まずは現在の歩数から10%アップを目指す  
(例：5000歩なら5500歩)
- ②歩数計などで日々の歩数を記録すると参考になります
- ③1分間早歩きで大幅歩きなどを行い、次の1分は普通歩行という形でインターバルを取り入れるのも効果的



**最後にストレッチをもう一度行いましょう！**

ケガしないように注意して、  
まずは、運動でフレイルを予防しましょう！



# ～やってみよう～ いきいき百歳体操

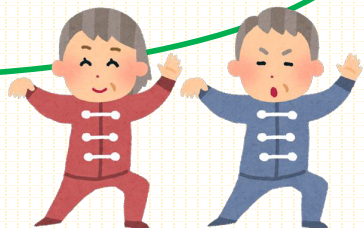
高知県高知市が平成14年に介護予防を目的に開発した体操で、江津市でも平成27年から地域で実施しています。P81～P86まで、準備体操、筋力運動、整理体操の3つのいきいき百歳体操を載せています。無理のない程度で行っていきましょう。

## 効果

物を持ち上げたり、ベッドからの起き上がりが楽になる、階段昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ち上がり動作が楽になるなどの効果があります。

## 注意点

体操中は1. 2. 3. 4と声を出して数を数えてください。声を出して行うことで急激な血圧の上昇を防ぎます。体調がすぐれない日は無理せず中止してください。



# 準備体操



## ① 深呼吸

鼻から息を吸いながら  
両腕を前からあげます



「1・2・3・4」

息を吐きながら横に  
おろします



「5・6・7・8」

2回繰り返し行う

## ② 肩と脇腹を伸ばす運動



片方の手を上に、反対の手は腰にあて体を横に傾けます

右手から



次は左手



「1・2・3・4」で傾け「5・6・7・8」で戻します。右・左の順番で2回行います



# 準備体操



## ③ 足踏み

足踏みをしながら、両腕を左右に大きく振ります  
反対の肘と膝をくっつける気持ちで

いち



に



「1・2・3・4・5・6・7・8」  
2回繰り返し行う

高齢期に多い病気や症状

## ④ 股関節の運動

膝を抱えて胸に引き寄せる（太ももでも大丈夫）  
※関節が痛い、手術をしている方は無理せず控えてください

右足から



次は左足



「1・2・3・4・5・6・7・8」まで足を抱え  
下ろします。右・左の順番で2回行います

# 筋力運動

10回繰り返す行う



## ① 腕を前にあげる運動

手首におもりを付ける（ペットボトルをもって行ってもOK）



「1・2・3・4」で  
肩の高さまであげる



「5・6・7・8」で  
ゆっくり腕を下す

## ② 腕を横にあげる運動



「1・2・3・4」で  
肩の高さまであげる



「5・6・7・8」で  
ゆっくり腕を下す

# 筋力運動

10回繰り返す行う

## ③ 椅子からの立ち上がり

足の裏が床にしっかりつくように座る  
両手を胸につけ、足は肩幅程度に広げる  
自分のおへそを見るように立ち上がる

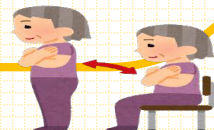


「1・2・3・4」で  
ゆっくり立ち上がる



「5・6・7・8」で  
ゆっくり座る

10回を2セット行う



# 筋力運動

10回繰り返し行う



## ④ 膝を伸ばす運動

足首におもりを付ける  
右足10回 左足10回を2セット行う



「1・2・3・4」で膝を伸ばし、爪先も  
しっかり自分の方へ向ける  
「5・6・7・8」でゆっくり下す

## ⑤ 足の横上げ運動

椅子の背もたれを両手でつかんで立つ  
右足10回 左足10回を2セット行う



反対も



「1・2・3・4」で足を横にあげる  
「5・6・7・8」で元の位置まで戻す

# 整理体操

おもりを外し各動作15秒  
各々1回行う

## ① 手首・腕のストレッチ

15秒

右手を前に伸ばし  
左手を使って手首  
を伸ばす



15秒行ったら反対側も行う



## ② 太もも裏のストレッチ

反対も

15秒



椅子に浅く腰を掛け  
右足を斜め前に伸ばす

両手を重ねた右足の親指  
をめがけ体を前へ倒す

## ③ 首の運動



ゆっくり  
と首を右に  
2回、左も  
同じように  
2回まわす

転倒に注  
意して楽  
しく行い  
ましょう

高齢期に多い病気や症状

# 予防について

## 10. 感染予防



感染症にかかることで、糖尿病や心臓病が悪化することがあります。感染予防は持病の悪化を防ぐためにも重要です

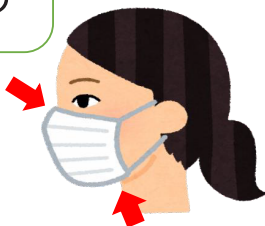
高齢期に多い病気や症状

### 1. マスク

菌やウイルスを吸い込まないため、相手に菌やウイルスをうつさないために重要です

- ①人と会う時や人混みではマスクを着けましょう
- ②一人で散歩や運動する際は着ける必要はありません
- ③鼻をきちんと覆い、隙間なくつけることが重要です。
- ④マスクの表面には菌やウイルスが付いています。外すときは、ひもを持って外しましょう

鼻とあごを  
しっかり覆う



ゴムひもを  
持って外す



## 2. 手洗い・消毒



手についただけでは感染しませんが、菌やウイルスの付いた手で目や鼻をこすったり、汚れた手で食べることで感染します。

こんな時に手洗いをしましょう

- ① 食事や調理の前
- ② トイレの後
- ③ 家に帰ったとき
- ④ 病人のお世話をしたとき
- ⑤ 公共施設等に入る前・出た後

アルコールもせっけんによる手洗いも効果は同じ

手に汚れが見えないとき



手に汚れが見える時  
ノロウイルスなど  
アルコールが効きにくいとき



同時に使うと手荒れします  
上手に使い分けましょう

# 手の消毒方法



ポイント

※③～⑦は順番が違って大丈夫です

ポンプを最後まで押し切る

ポイント

高齢期に多い病気や症状

①十分な量の消毒剤を手にとる（15～20秒で乾く量）

②まず指先を消毒



③手のひらにすりこむ

④指の間にすりこむ



⑤手の甲にすりこむ

⑥親指をねじるようにすりこむ



ポイント

⑦手首まで忘れずに

⑧乾くまですりこみます





# 手の洗い方



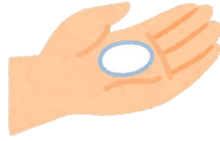
ポイント

※②～⑧は順番が違って大丈夫です

①まず手をぬらす



②十分な量の  
せっけんを手取る



③手のひらを  
こする



④指先をこする



⑤指の間を  
こする



⑥手の甲を  
こする



⑦親指をねじる  
ようにこする



⑧手首まで  
忘れずに



⑨しっかり  
すすぐ



⑩しっかり  
拭きとる



きれいになった手を  
汚さないために  
蛇口は手を拭いた後の  
ペーパーで閉めましょう

ポイント



## 運転免許返納について



- 人は誰でも年を取ります。視力・聴力だけでなく、手足を動かす運動能力も、少しずつかもしれませんが衰えていきます。「毎日運転しているし、大丈夫」とはいても、ちょっとしたミスでヒヤリとすることも…。



いずれ、誰でも自動車運転は **“卒業”** しなければなりません。

「初めて、ハンドルを握ったときのこと」

「父の車を隠れて運転したときのこと」

「彼女を車に乗せてデートしたときのこと」

「両親を旅行に連れて行ったときのこと」

「孫を塾に連れていったときのこと」

そんな思い出を心に刻み…

- これから先、自動車がなくても、心豊かな生活を見つけ、互いに助け合える家族・地域・社会にしていきたいませんか？



江津市では自動車運転免許返納した後、運転経歴証明書の申請手続きを行うと、特典サービスが受けられます



# 人生会議

## アドバンス・ケア ・プランニング (ACP)

～もしもの時に備えて  
自分らしく生きる

## アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは？

もしもの時に備えて、受けたい医療やケアについて、あなたの考えを、家族や大切な人・かかりつけ医をはじめとした医療者とともに話し合っておくことです。最後の時まで自分らしく穏やかに生きるために、もしもの時のことを考えてみませんか？



希望や思いについて考えましょう

## どんな利点があるの？

明日がどうなるか誰にもわかりませんし、将来の健康がどうなるのかを予測することも難しいことです。しかし、将来自分自身で判断できなくなった時、準備をしておくことであなたの希望をみんなに知ってもらうことができます。

ACP（人生会議）はあなただけではなく、家族やあなたに代わって医療の選択をしなければならない人にも、安心をもたらすものになるでしょう。

前もって受ける医療や希望を伝えておくことは重要です



## いつから始めるの？

どんな方でも、いつ判断能力に影響するような時を迎えるかわかりません。そうなる前に、あなたの想いや希望を整理して、大切な人に知ってもらうことは、自分で意思を伝えることが難しくなった時、あなたの希望に配慮した対応をしやすくなり、家族などが代わりに判断するときの迷いや不安の負担を軽くすることができます。



今から  
始めましょう！

## 家族や医療者はあなたの希望を知っていますか？

- \* かかりつけ医にご自身の健康（病気）について相談してみましょう
- \* あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう  
どんな時でもあなたの希望を尊重してくれる人は誰ですか？
- \* 自分の考えを書面に書いてみましょう
- \* 希望や想いについて家族と話し合しましょう

延命治療は  
望まない



できるだけ長く生  
きたい



今、医療や介護を受けている人は、あなた自身の想いや希望に沿った最適の選択ができるように、かかりつけ医をはじめとした医療者とともに考えてみてください

ACP（人生会議）についてわからないことがあれば、看護師にご相談ください



話し合ったことを記録として残す手段は...  
済生会江津総合病院では、ご希望の方に「私の心づもり」という用紙をわたしています  
また、江津市には「未来ノート」というエンディングノートがあります（お問い合わせは江津市地域包括支援センター ☎52-7488 まで）

## 病院・地域の医療スタッフの連携メモ

サービス内容や処置方法の変更など共有したい内容など  
なんでも記載し情報共有に使用するページです

記入日 3年 1月 28日

ケアマネ〇〇

から

〇〇看護外来

へ

連絡事項：

減塩の配食サービスを火・木の夕食より開始しました。



確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました



記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

病気と上手に付き合うために

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

病気と上手に付き合うために

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

病気と上手に付き合うために

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

病気と上手に付き合うために

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました



記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

記入日 年 月 日

から

へ

連絡事項：

---

---

---

確認しました

病気と上手に付き合うために

## 医療スタッフへ聞きたいこと

次の受診時に聞きたいこと、伝えたいことを書き留めておきましょう

3年 1月 28日

〇〇先生へ聞く

テレビで水分をとるように言っていますが、私の病気で1日どれくらいの水分をとればいいですか。  
返信：食事以外で1日1200ml程度が望ましいです。

確認しました (〇〇)

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

返信：

確認しました (サイン： )

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

返信：

確認しました (サイン： )

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

確認しました（サイン：）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

確認しました（サイン：）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

確認しました（サイン：）

病気と上手に付き合うために

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

\_\_\_\_\_

返信：

\_\_\_\_\_

確認しました（サイン： \_\_\_\_\_）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

\_\_\_\_\_

返信：

\_\_\_\_\_

確認しました（サイン： \_\_\_\_\_）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

\_\_\_\_\_

返信：

\_\_\_\_\_

確認しました（サイン： \_\_\_\_\_）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

確認しました（サイン：）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

確認しました（サイン：）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

確認しました（サイン：）

病気と上手に付き合うために

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

\_\_\_\_\_

返信：

\_\_\_\_\_

確認しました（サイン： \_\_\_\_\_）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

\_\_\_\_\_

返信：

\_\_\_\_\_

確認しました（サイン： \_\_\_\_\_）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

\_\_\_\_\_

返信：

\_\_\_\_\_

確認しました（サイン： \_\_\_\_\_）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

確認しました（サイン：）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

確認しました（サイン：）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

確認しました（サイン：）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

---

確認しました（サイン： \_\_\_\_\_）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

---

確認しました（サイン： \_\_\_\_\_）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

---

確認しました（サイン： \_\_\_\_\_）

病気と上手に付き合うために



年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

---

確認しました（サイン：）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

---

確認しました（サイン：）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

---

確認しました（サイン：）

病気と上手に付き合うために

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

\_\_\_\_\_

返信：

\_\_\_\_\_

確認しました（サイン： \_\_\_\_\_）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

\_\_\_\_\_

返信：

\_\_\_\_\_

確認しました（サイン： \_\_\_\_\_）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

\_\_\_\_\_

返信：

\_\_\_\_\_

確認しました（サイン： \_\_\_\_\_）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

確認しました（サイン：）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

確認しました（サイン：）

年 月 日

へ聞く

聞きたいこと：

---

---

返信：

確認しました（サイン：）

## 看護専門外来予定表

	月	火	水	木	金	担当者
午前	子育て・助産相談			子育て・助産相談		助産師
		心不全看護	心不全看護	心不全看護		慢性心不全看護認定看護師
				高血圧予防		慢性心不全看護認定看護師
		もの忘れ相談	もの忘れ相談			認知症看護認定看護師
	がん相談					緩和ケア認定看護師 緩和ケアアドバイザー
		飲み込み相談			飲み込み相談	摂食・嚥下障害看護認定看護師
			フットケア	フットケア		皮膚・排泄ケア認定看護師 糖尿病療養指導士 フットケア講習修了者
					スキンケア	皮膚・排泄ケア認定看護師 ストーマ講習修了者

## 看護専門外来受診の流れ

済生会（0855-54-0101）へ電話

「〇〇（相談したい外来名）  
外来を予約したい」と伝える

看護外来担当が日時の相談を行います

受診日診察券を通して指定ブロック  
の診察室の前でお待ちください

受診履歴のない方は  
受付で声をかけて下さい

受診  
継続ケアの必要な方は次回予約をします

会計

# 生きいき手帳

(発行)

令和3年6月1日

発行者：島根県済生会江津総合病院

緩和ケア認定看護師

慢性心不全看護認定看護師

感染管理認定看護師

クリティカルケア認定看護師

認知症看護認定看護師

摂食・嚥下障害看護認定看護師

皮膚・排泄ケア認定看護師

津枝 忍

本藤由香理

恒松 愛

池内 寛記

高住 美加

山本恵美子

今田亜優美

江津市健康医療対策課

高齢者障がい者福祉課

地域包括支援センター

# 救急車を呼ぶか迷ったら

## 突然のこんな症状の時にはすぐ**119**番!!

### 顔

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える



### 高齢者



### 頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立ってられない

### 胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 痛む場所が移動する

### 手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

### おなか

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く

### 意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)

### けいれん

- けいれんが止まらない



### けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど



### 吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

### 飲み込み

- 物をのどにつまらせた



### 事故

- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合◎  
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。