

カラダのたより

大切な人への「健康に関するレポート」を作成できます！
“愛情メッセージ”を添えて、大切な人へ送りましょう

カラダのたより

の作成・送信方法



QRコードか
ネットで検索

カラダのたより 検索

京都府の健康対策ページ

作成日：2020/3/23

カラダのたより


いつもやさしい まるじいさんへ

いつまでも、「健康」「元気」が一番！

健康レポートを作成したので送ります。

健康には注意してね！

まゆまる より



1. レポートを
作成

ステップ1

QR送りたい相手と
自分の情報を入力



ステップ2

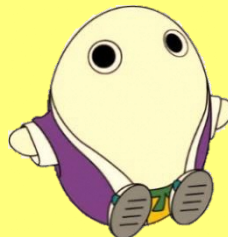
気をつけてもらいたい
生活習慣を選択

ステップ3

気をつけてもらいたい
病気を選択

2. レポートの
URL を作成

プレビュー画面を確認し
URL を作成



3. URL を送信

URL をコピーし
パソコン、スマートフォン
で送信



【レポートのサンプル】



作成日：2020/4/27

いつも優しい まろじいへ

いつまでも、「健康」「元気」が一番！

健康レポートを作成したので送ります。

健康には注意してね！

きよーちゃん より

気をつけてほしいこと

この生活習慣には特に気をつけてね！

運動・身体活動

運動のいいこと

適度な運動を習慣的に行うことは、生活習慣病の予防につながります。体力や筋骨格系の維持・向上だけでなく、肥満・動脈硬化・高血圧など生活習慣病の危険因子を低下させるとともに、ストレス解消やリフレッシュ、身体の生理機能を高めます。



行動目標

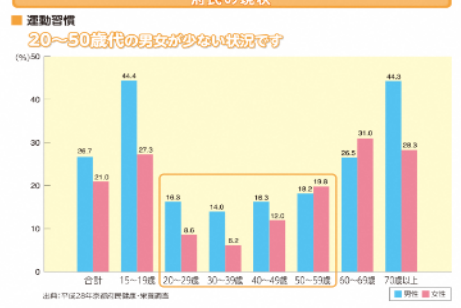
- プラス15分、1日の歩く時間を増やそう (65歳以上は、プラス10分)
- 日常生活の中で、積極的に体を動かそう
- 運動習慣を身につけよう (週2日以上、1日30分以上)

あと15分歩こう？



約15分間歩く、歩数を1,500歩増やすことができます。通勤やペットの散歩など、日常生活の中で意識してみよう。また、階段利用や掃除などの家事の際に、キビキビと動くこともおすすめです。

府民の現状



関連情報リンク

> [身体活動・運動（eヘルスネット）](#)

気をつけてもらいたい病気

この病気には、特に気をつけてね！



フレイル・ロコモティブシンドローム・サルコペニア

フレイルとは

- 加齢にともない、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態をきたし、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態です。
- 社会的（閉じこもり、孤立）、精神的（意欲・判断力や認知機能低下、うつ）、身体的（低栄養、転倒の増加、口腔機能低下）等の多面性があり、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能です。

ロコモティブシンドロームとは

- 運動路の障害のために移動機能の低下をきたした状態で、遂行すると日常生活にも支障が生じてきます。

サルコペニアとは

- ロコモティブシンドロームの基礎疾患のうち、筋内の減少による病態を指します

行動目標

- フレイル・ロコモティブシンドロームについて正しい知識を持つ
- 閉じこもりを予防するとともに、低栄養の予防や運動機能の低下を防ごう

介護の必要となった主な原因は、要支援者では、「関節疾患」が1位、「骨折・転倒」が3位となっており、運動機能の低下を防ぐことが重要です。また、高齢者の社会参加は、フレイルの予防につながります。

ロコモ、サルコペニアによる筋肉量の減少、低栄養、閉じこもり、糖尿病、認知症、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの病気により要介護状態へ



運動習慣、食生活などの予防法により改善が可能

しっかり食べて「低栄養」を予防をしよう

生命活動の維持、健康の保持増進に不可欠な栄養素が日々の食事から十分に摂取できず、不足した状態を「低栄養状態」といいます。食事の量が減ったり、栄養の偏った状態が続くと、低栄養に移りやすくなります。低栄養状態は自覚しにくく、本人も気がつかないうちに進行していることが多いので、注意が必要です。

point 1
1日3食規則正しく食べましょう。

point 2
良質のたんぱく質をしっかりととりましょう。

point 3
水分をこまめに補給しましょう。

運動機能の低下を防ごう

ロコモの原因

- 加齢による「運動器の衰え」
- 運動器の疾患

- 骨** 骨粗しょう症、骨折
- 関節系** 変形性関節症等
- 筋肉系** サルコペニア等

こんな状態は要注意！

チェックしよう 7つのロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2箱程度）
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

関連情報リンク

- > [京都・健康長寿ニュースレター「フレイル（虚弱）ってご存じですか」](#)
- > [京都・健康長寿ニュースレター「ロコモティブシンドロームをご存知ですか」](#)
- > [身体活動・運動（eヘルスネット）](#)