

健康寿命を延ばそう！ 高齢者の健康管理



写真：小野庄一「百歳王 笑顔のクスリ」

江別市立病院
看護部キャラクター
「いたわりん」
フロッキー看護師
花言葉は小さな幸せ！



いたわりん+

2025年7月17日（木曜日）
江別市立病院 老人看護専門看護師
山下いずみ

1

今日の目標

自分にできることを
1つみつけて
帰りましょう♡



2

 健康寿命とは 

病気やケガで寝たきりや
介護を受けることなく、
自分の力で
生活できる期間のこと。



3

 平均寿命とは 

生まれたばかりの赤ちゃんが
何歳まで生きられるかを
あらわした数値のこと。



【2025年の平均寿命】

男性：79.78歳

女性：87.52歳

4

平均寿命－健康寿命＝不健康な期間

単位：年

	性別	平均寿命	健康寿命	不健康な期間
全国	男性	79.78	72.57	7.21
	女性	87.52	75.45	12.07
北海道	男性	80.8	71.6	9.2
	女性	87.1	75.03	12.07
江別市	男性	82.1	80.7	2.03
	女性	88.2	85.5	2.7

5 2020年～2025年web調査

平均寿命－健康寿命＝不健康な期間

単位：年

	性別	平均寿命	健康寿命	不健康な期間
全国	男性	79.78	72.57	7.21
	女性	87.52	75.45	12.07
北海道	男性	80.8	71.6	9.2
	女性	87.1	75.03	12.07
江別市	男性	82.1	80.7	2.03
	女性	88.2	85.5	2.7

江別市民は
優秀です

6 2020年～2025年web調査



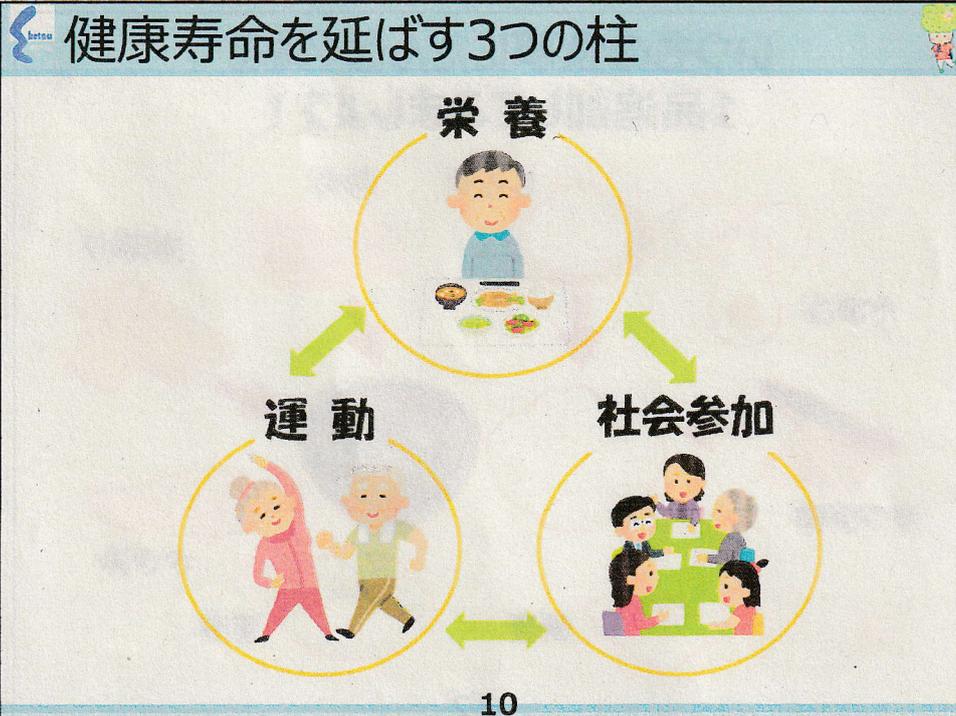
我が国では、
平均寿命と健康寿命の差を
縮小することが課題です。



- 1.半年間で体重が2~3Kg以上減った。
- 2.以前より歩くのが遅くなった。
- 3.階段を上るのがつらくなった。
- 4.軽い運動を週1回もしていない。
- 5.最近、外出の回数が減った。
- 6.かむ力が弱くなった。
- 7.むせることが増えた。
- 8.疲れやすくなった。
- 9.友人や知人と会話する機会が減った。
- 10.もの忘れが気になるようになった。

シェアタイム！！！！

○は何個ありましたか？
健康状態で気になるところは
ありますか？



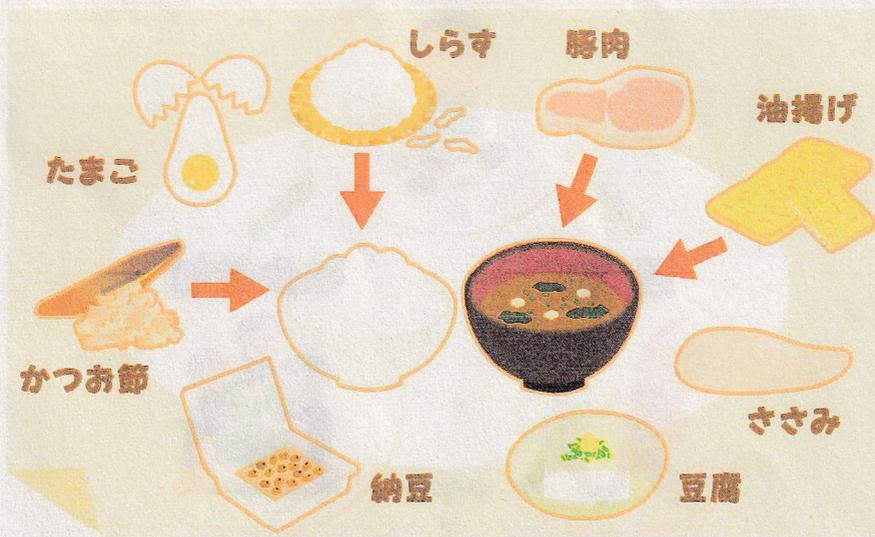
栄養：低栄養を防ぎましょう！

体重の変化に気づきましょう。
半年で2～3kg以上減っていませんか？

たんぱく質を意識してとりましょう。
毎食 主菜（魚・肉・卵・豆腐など）をしっかり。
噛む・飲み込む力を保ちましょう。
口の体操（パタカラ体操）
よく噛む・お茶で流し込まず食べる。



いつもの食事にたんぱく質を
1品追加してみましょう！



片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は

$[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$

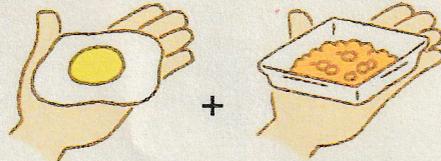
(体重50kgの人は50~60g/日)



豚ロース(焼き)50g
(約13g)

鮭(焼き)70g
(約20g)

牛乳180g
(約6g)



卵50g
(約6g)

納豆50g
(約8g)

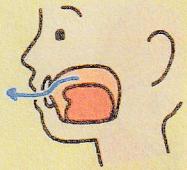
これで合計約53gのたんぱく質がとれます

13

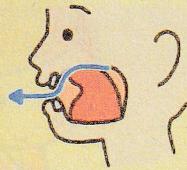
【パタカラ体操】



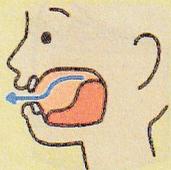
パ 口唇を閉じる



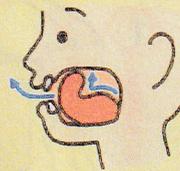
タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



14

運動：転ばない体をつくりましょう！

加齢とともに筋肉が減る（サルコペニア）。
転倒・骨折 → 寝たきりのリスク増加。
家にこもると、気力・体力が落ちる。

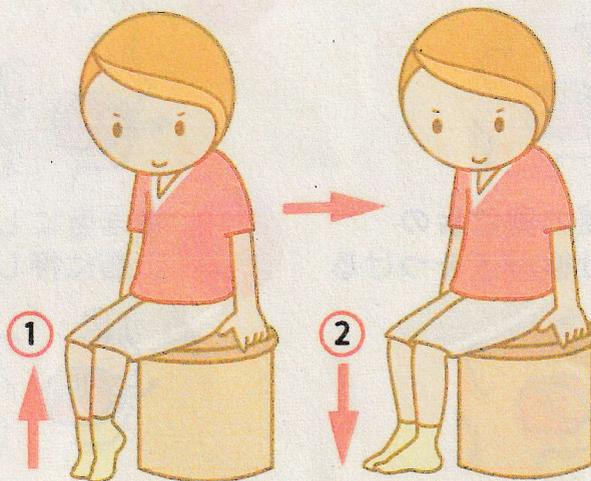


毎日少しでも運動をしましょう！

15

毎日できるちょこっと体操！①

【かかと上げ運動】



16

毎日できるちよこつと体操！②

【手のグーパー運動】

グー パー



17

社会参加：人とつながりましょう！

一人でいる時間が長いほど、
筋力も認知機能も低下しやすい。



人と話す・笑う・助け合うことで、
脳が活性化し、心も元気に！
「人とつながること」が
フレイル・認知症・うつ予防につながる！

18

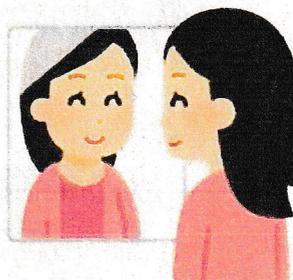
難しくない！あなたのままでOK！

社会参加	内容	ポイント
近所の人にあいさつ	一言で十分な社会的つながり	習慣化しやすい
趣味のサークルに参加	編み物・囲碁・絵手紙など	楽しさ+仲間づくり
サロンや地域の集いに参加	地域包括支援センターの活動	新しい人との出会い
ボランティア活動	小学校の読み聞かせなど	社会貢献・生きがい
♀ 健康教室や体操に参加	体を動かしつつ交流できる	一石二鳥の活動

19

今日からできる小さな習慣

- 買い物ついでに遠回り。
- 昼間に外の空気を吸う。
- 鏡を見て笑顔をつくる。



シェアタイム！！！！

今日からできそうなことは
ありましたか！？



21

まとめ

- 今日が一番若いんです！
- 小さな一歩が
未来の元気をつくれます。
- できることを続けてみましょう。



22