

令和6年9月30日（火）
令和6年度南渡島ブロック老人クラブ連合会研修会

地域で元気に過ごすために

函館市医療・介護連携支援センター

本日の流れ

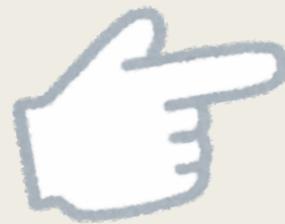
- ・ 元気って何？

自分の体のこと, 知っていますか？

- ・ 血圧について
- ・ 脈拍について
- ・ 体重について
- ・ 食事について
- ・ 脳の健康について

函館市医療・介護連携支援センター ほくと・ななえ医療・介護連携支援センター

函館市医師会病院内に
2つのセンターがあります



センターの役割



函館市

医療・介護

連携支援

センター

どこ？

何について？

何をする？

- ◆医療・介護に関わる関係者の方々へ⇒連携のサポート
- ◆市民のみなさまへ⇒在宅医療などに関する不安や悩みの相談
医療機関や介護事業所などの情報提供など

元気に過ごすとは？ 元気って何？



元気 言葉の意味

- 1 心身の活動の源となる力。
- 2 体の調子がよく、健康であること。
- 3 天地の間であって、万物生成の根本となる精気。

健康の定義（日本WHO協会）

健康とは、病気でないかとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

元気って何？ 自分の体のこと，知っていますか？



自分の日々の体の変化がわかるのは，自分です！

「変だな・・・」

「今までこんな事がなかった・・・」 などなど

「こんな事がない」 元気な状態は，どんな感じ？

血圧・脈拍・体温

体重

いつも何を食べているのか

おしっこは1日何回くらい行くか。色が薄い，濃い。

便秘気味，それともゆるい便か 等々・・・



自分の体のこと、知っていますか？

• 血圧について

* 血圧

診察室血圧

140/90mmHg

家庭血圧

135/85mmHg

普段の血圧の値はどのくらい？

その値はいつ、何時頃測った？

• 脈拍について

* 正常値

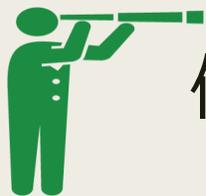
60~100回/分

普段の脈拍どのくらい？リズムはどんな感じ？

静かにしている時、動いている時はどのくらい？

血圧・脈拍の数値は、その時の良い状態も悪い状態も表しています。意識してみてください！





例えば・・・

死因順位（2023年：令和5年）

- 1位 悪性新生物
- 2位 心疾患
- 3位 老衰
- 4位 脳血管疾患

心疾患の割合

- 1位 心不全
- 2位 虚血性心疾患

*心不全とは

心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり生命を縮める病気

1週間で2～3kg 体重増加
いつもより 血圧低い・
脈拍がはやい

いつもと、違うはココ！





自分の体のこと、知っていますか？

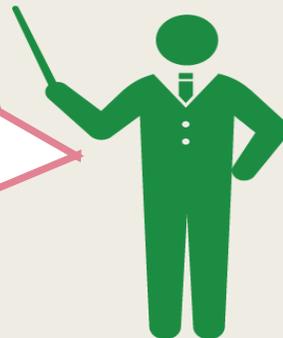
・ 体重について

普段の体重はどのくらい？ その値はいつ測った？
測った時の服装はどんな感じ？

・ 食事について

いつもどんなものをどのくらい食べているか

『大して食べていないんだけどな～』
・・・本当でしょうか？
好きなものは、食べますよね？
何が好きですか？



食べているのに体重が減る
そんな事ありませんか？
・ 食べているとは、何をどの
くらい？
・ 体重が減るようなトピック
は何かある？

体重が増えるトピックいろいろ・・・

- ・ 食事摂取量の増加
- ・ 体内に水分がたまる
心不全や腎臓の機能が低下など
- ・ ホルモンの変化

1～2週間の間に、急に、は何かがおきています。
いつもとは違う事は何か？考えてみましょう。
わからない時は、周りに相談！
かかりつけ医に受診して相談です！



体重が減るトピックいろいろ・・・

- ・ 食事摂取量が低下
- ・ 炎症性疾患などにより，エネルギーを消耗
- ・ 筋肉量の低下

40歳以上	1年で1%
食事1/2減る	1日0.2%減る
寝たきり	1日0.5%減る
炎症	1日1Kg減る
絶飲食・安静	1週間35%減る

食べる量や筋肉が減るのは，何かがおきています。
いつもとは違う事は何か？考えてみましょう。
わからない時は，周りに相談！
かかりつけ医に受診して相談です！





自分の体のこと，知っていますか？

・ 脳の健康について

・ 記憶

話した事を忘れる
約束を忘れる

・ 思考・判断

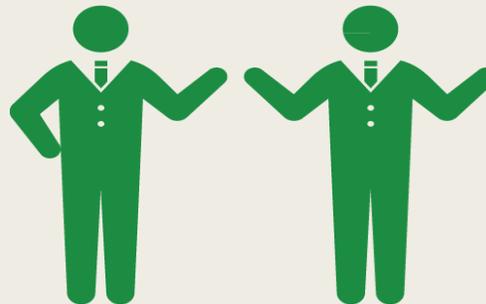
判断に時間がかかる
適切な判断ができなくなる

・ 仕事・社会参加

人と会う事が億劫になる

・ 注意・集中

同時に2つの事が
しづらくなる



・ 日付・場所

今がいつなのか、どこ
なのかわからなくなる

・ 気分・人格の変化

不安、落ち込み
怒りやすくなる
慣れた環境でも混乱する

・ 言語

会話についていけない
適切な言葉がでない

・ 段取り

家事や仕事の段取りが
悪くなる

認知機能低下および認知症リスク低減のための ガイドライン（WHO：世界保健機構）

- ・ 定期的な運動
- ・ 禁煙
- ・ 健康的な食生活
- ・ 節度のある飲酒

- ・ 体重のコントロール
- ・ 血圧のコントロール
- ・ 血糖のコントロール
- ・ 脂質のコントロール

- ・ 考える・記憶する・判断するなどの知的活動
- ・ 社会活動の参加
- ・ 聴力の維持

- ・ こころの健康の維持



これは、年のせい？それとも・・・？

迷った時こそ、周りに相談！
かかりつけ医に受診、相談してください！

早めに受診するメリット・・・

- ・ 認知症以外の病気がある場合もあります。
早期に受診してはやく適切な治療を行う事で症状がよくなる可能性があります。
- ・ もし、認知症と診断を受けた場合・・・
早め診断を受けると、症状が軽い段階（自分で判断ができる）時に、将来について考える事ができます！

おわりに：地域で元気に過ごすために

自分の日々の体の変化がわかるのは、**自分**です！

そして、

- ・ **自分のほかに変化に気づいてくれる人**
- ・ **自分の事を知っている人**

家族、友人、近所の人、地域の相談先などなど・・・
自分の周りにどんどん増やしてください！

医療でできる事はほんの一握りですが、困った時は
ぜひ皆さんの体の事、考えている事を教えてください！



おわりのおわりに・・・

医療・介護の場面でわからない事が多くあると思います。

そんな時に、

『**函館市医療・介護連携支援センター**』

『**ほくと・ななえ医療・介護連携支援センター**』

を思い出していただけると幸いです。

◆**函館市医療・介護連携支援センター** **4 3 - 3 9 3 9**

◆**ほくと・ななえ医療・介護連携支援センター** **4 2 - 1 2 3 2**

