

特集

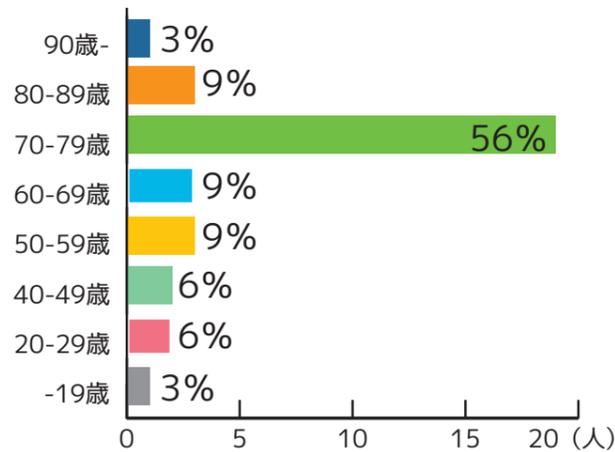
ワンポイントアドバイス集

アンケート結果報告

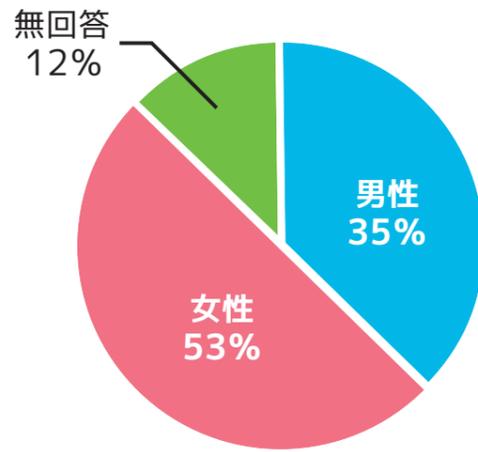
ワンポイントアドバイス集を読んでもらった皆さまからのアンケート結果をまとめました。(2023年6~7月)
いただいたご感想・ご意見をまとめ、専門職からのアドバイスなども掲載しています。



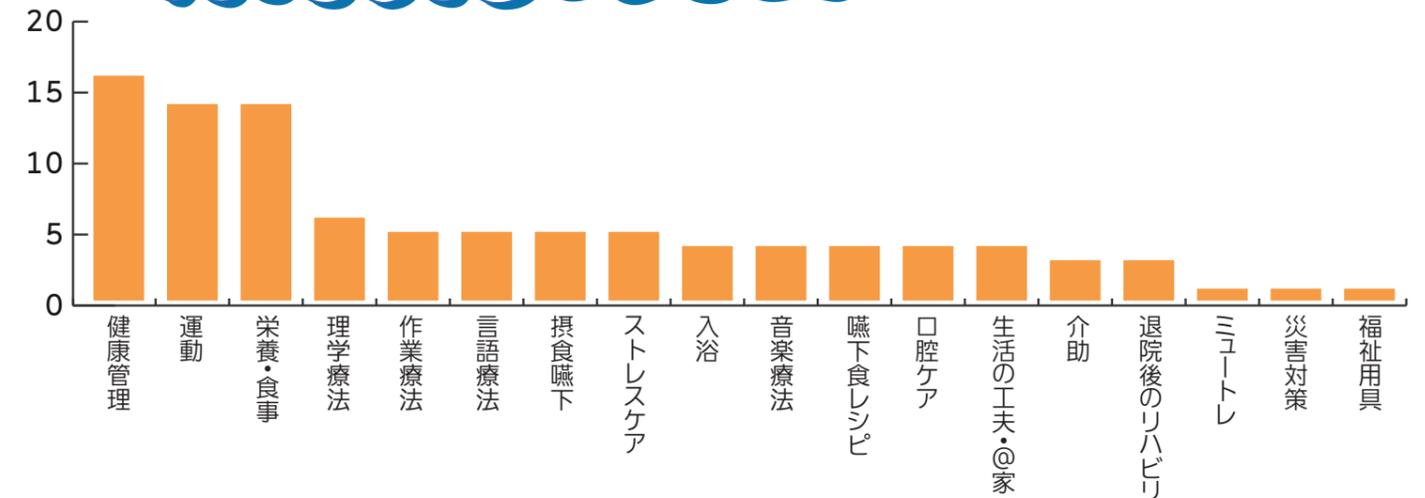
ご年齢を教えてください。



性別を教えてください。



興味のあるカテゴリを教えてください。(複数回答)



良かった記事をお聞かせください。

3票

- ◎ 誤嚥性肺炎を予防する体づくりを (p29)
- ◎ 誤嚥を防ごう (p29)
- ◎ 腰痛の対処法を知ろう (p20)

1票

- 安全に食べるために (p28)
- おいしく食べるための姿勢 (p33)
- お買い物時の食中毒予防 (p40)
- 口の中を中性にして虫歯予防 (p32)
- 健康寿命とロコモ (p5)
- 健康寿命を延ばそう (p5)
- 在宅で介護をするために (p23)
- 自律神経の乱れを整える食事 (p33)
- ストレッチを習慣に (p16)
- 認知症の症状BPSDは予防が大切 (p21)
- ストレスと上手に付き合いましょう (p23)

2票

- 認知症の予防のために (p22)
- 膝痛の原因と対処法 (p19)
- 膝痛予防の筋力トレーニング (p19)
- ロコモを予防しよう (p6-7)

- 医療相談員に聞いてみよう (p52①)
- 医療相談員に聞いてみよう (p52②)
- 元気な歯は日々の手入れから (p30)
- 検診で肺がんを早期発見しよう (p9)
- 災害時の口腔ケア① (p58)
- 災害時の口腔ケア② (p58)
- 食中毒を予防しよう (p38)
- マスク着用の生活と口腔ケア (p31)
- 立ち上がりの介助 (p50)
- 脳卒中再発予防のための運動 (p12)
- 冷蔵庫って安心? (p40)

取り上げて欲しい内容やご意見をお聞かせください。

- 音楽に合わせて楽しくできる運動
- 利用できる介護施設の一覧
- 福祉と法律などについて
- 食事の栄養素について
- 幸せな介護について
- 筋トレについて
- 喫煙が引き起こす悪い影響について
- 誤嚥を起こしたときの対処法 (窒息状態に至った場合など)
- 家庭で作れる介護食の献立
- 障害者にとっての法律とは
- 健康でいるための心がけ
- ベッド上での動き方
- 老々介護について
- 足の使い方

健康習慣を 教えてください!

皆さまの声
専門職からの
アドバイス

朝、外に出て太陽を浴びる。
深呼吸、ラジオ体操をする。
(70~79歳 女性)

ラジオ体操の第一は、ほとんどの年代に馴染みのある体操ですね。お一人で行うのはもちろん、ご家族やご友人と一緒にすると、より楽しく続けられそうです!



音楽療法士

毎食の野菜の量と種類に気をつけ、
汁物を必ず食べています。
(70~79歳 男性)

厚生労働省では、1日350gの野菜を摂取することを推奨しています。毎食気にかけていて素敵です。汁物は野菜を多く入れると汁の量が少なくなり、塩分の摂取を抑えることができます。また野菜に含まれているカリウムは、ナトリウムを体外に排出する役割もあるので良いと思います。



管理栄養士

野菜を多く、肉を少なめに、魚は適当に
食べています。
(70~79歳 男性)

年齢を重ねると「肉類より魚類を多く食べるようにしている」という話を聞きます。それぞれ体に良い栄養素が含まれているため、出来るだけバランスよく食べるようにしましょう。



管理栄養士

筋肉体操を行っています。
朝食時のスムージーとタンパク質
をしっかり摂っています。
(60~69歳 -)

筋肉は、日々の運動と栄養で作られます。継続してタンパク質をしっかり摂りましょう。



管理栄養士

朝、外に出て太陽を浴びる。
深呼吸、ラジオ体操をする。
(70~79歳 女性)

ラジオ体操の第一は、ほとんどの年代に馴染みのある体操ですね。お一人で行うのはもちろん、ご家族やご友人と一緒にすると、より楽しく続けられそうです!



音楽療法士

カラオケで仲間と歌う。
(70~79歳 男性)

歌うことは、呼吸機能や口腔機能の維持に繋がるといわれています。お仲間と一緒にという点も社会参加の機会になり良いですね! ぜひ、継続してください。



音楽療法士

食品の消費期限を必ず確認する。
期限を過ぎたものは、必ず廃棄する。
(60~69歳 女性)

冷蔵庫に保管していると安心しがちです。定期的に冷蔵庫の掃除をして、消費期限・賞味期限を確認することは大切です。



管理栄養士

食事管理と週1~2回の運動、
毎日体重計に乗り、食事をコントロールする。
(60~69歳 女性)

自宅で行いやすい栄養管理は、日々の体重を確認することでしょう。1ヶ月で1kgの増減に留めるよう注意しましょう。



管理栄養士

毎日の散歩を習慣にしていますが、摺り足になっているのでよくつまづきます。転ばないように足を上げて歩くようにしています。
(70~79歳 女性)

散歩の前後に、足首や股関節のストレッチや準備運動を行ってみましょう。また靴選びも重要です。つま先が上がっているか、重くないか、靴底は曲がりやすいか、サイズは合っているか、確認してみましょう。



理学療法士

習い事でのおしゃべり。
(70~79歳 女性)

とても良いですね。おしゃべりは、口やのどの筋肉を動かしますので、大切なことです。



言語聴覚士

他の人と接触、会話、笑顔を心がける。
(70~79歳 女性)

よく笑うと呼吸に必要な筋肉もしっかり使えます。どうぞこの生活を続けてください。



言語聴覚士

1日3回の口腔ケアをしている。
(70~79歳 男性)

毎日継続されていて素晴らしいです。災害時に備えて、口腔ケア用品を準備されておくと良いと思います。今後も頑張ってください。



歯科衛生士

毎日1時間のウォーキングをしている。
(70~79歳 男性)

とても良い習慣ですね。継続できるように季節ごとや一日ごとに、ウォーキングしやすい時間帯を選んでみてください。気分でもウォーキングコースを変えてみるのもおすすめです。



理学療法士

定期的を受診して、自分の健康状態を知り、
できることをするように気を付けている。
(70~79歳 女性)

かかりつけ医に定期的を受診し、主治医としっかり情報共有をすることは、ご自身の健康管理において非常に大切なことです。これからも継続してくださいね。



看護師

高血圧、失神には気を付けています。
(70~79歳 男性)

普段の血圧値を把握しておくことは、非常に大切なことです。日々の数値をノート等に記録し、受診の際にかかりつけ医に見てもらってください。失神で転倒すると事故やケガに繋がるリスクがあります。血圧値と併せてふらつきやめまいなどの症状に注意してください。



看護師

体温・血圧を計っている。
(50~59歳 -)

習慣化されていて素晴らしいです。測った後はノート等に記録する他、最近ではスマホアプリも充実していますよ。日々の数値をかかりつけ医に見てもらおうと治療の参考になりますので、ぜひ受診の際には記録を持参してくださいね。



看護師

食事管理と週1~2回の運動。毎日体重計に
乗り、食事をコントロールする。1時間程
度のウォーキング、ストレッチを行っている。
(40~49歳 女性)

適度な運動、食事に注意されており、素晴らしいです。体組成計を利用することで、筋肉量や体脂肪、内臓脂肪の確認をすることができますよ。



理学療法士

できないことに、あまり落ち込まないように
気を付けています。
(70~79歳 女性)

歳を重ねるにつれ、身体の変化とともに心の変化も現れることは当然の事です。出来ないことより、出来ていることに目を向けて、できることを続けていきましょう!



理学療法士

週3回くらい、近所を30分程度歩いている。
(70~79歳 -)

歩く前のストレッチと姿勢も意識してみてください。これから寒くなりますので、ワンポイントアドバイス集の18ページも宜しければ参考にさせていただきます。



理学療法士

年齢と共に体力の衰えを感じるため、筋肉体操
(100歳体操)を行っています。
(60~69歳 -)

無理のない範囲で続けてみましょう! ワンポイントアドバイス集の6~7ページ、14ページの運動もぜひ試してください。



理学療法士