

## 食事に関する目標例

### 【食事全体】

- ・1日3食、規則正しくとる
- ・1回の食事量はバランスよくとる
- ・もう少し食べたいところ(腹八分目)で食事を終わらせる
- ・お茶や水などで水分を摂る(1日コップ4~5杯を目安に)
- ・安全な姿勢でよく噛んでゆっくり食べる
- ・自分で調理する



### 【たんぱく質】

- ・毎食、たんぱく質(肉・魚・卵・ハム・ソーセージ・大豆製品等)のおかずを食べる
- ・青魚(サバ、イワシ、サンマ)を積極的に摂る
- ・毎日牛乳をコップ1杯は飲む

### 【野菜】

- ・緑黄色野菜を多めに食べる
- ・根菜・きのこなど食物繊維をたくさんとる
- ・生野菜は両手いっぱい、温野菜は片手いっぱいの野菜をとる
- ・野菜を毎食2皿以上とる

### 【減塩】

- ・薄味を心がけ、濃い味は1品だけにする
- ・塩分摂取に気をつけて食事をする
- ・減塩しょうゆや減塩みそを利用するのもよい
- ・しょうゆや食塩の代わりにレモンやゆず、わさびを利用する

### 【外食】

- ・肉料理より魚料理を選ぶ
- ・一品料理より定食を選ぶ
- ・洋食や中華より和食を選ぶ
- ・うどんやラーメンの汁を飲まない



## 体重に関する目標例

- ・体重測定をする

※BMI(ビーエムアイ)は低栄養を発見するために最も重要な指標です。

BMI(Body Mass Index)とは、体格を表す指標です。体重と身長からやせや肥満を判定するのに用いる指標です。BMIは下記の計算式で求めます。

BMI=体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)

例:体重 44 キログラムで身長が 155 cm の人の場合、BMIは、 $44 \div 1.55 \div 1.55 = 18.3$

BMI判定表

やせ	ふつう	肥満
18.5 未満	18.5 以上から 25.0 未満	25.0 以上

日本人の食事摂取基準(2020年版)より、目標とするBMIの範囲として70歳以上のBMIは21.5から24.9とされています。



## 運動に関する目標例

- ・1日1回は玄関から外に出る
- ・今より10分多く活動する(家事を含む)
- ・歩数計をつける
- ・1日( )歩を目標に歩く
- ・できるだけ階段を使う
- ・ふだんの歩幅より少し広げて、早歩きをする
- ・適度な筋力トレーニングをする
- ・有酸素運動(ウォーキング、スロージョギング、サイクリング、水泳など)を行う
- ・教室やサークルに参加する

運動は仲間と実施するとより効果的です！



## 睡眠に関する目標例

- ・朝は一定の時刻に起きる
- ・朝は太陽光を浴びる
- ・決まった時間に運動する(就寝前の4時間以内は避ける)
- ・短時間の昼寝(目安15分程度)を取り入れ、休息をとる
- ・夜は室内照明を暗めにする(就寝の1時間前から暗くする)
- ・就寝前のTVゲーム、パソコン、携帯の画面操作を避ける



## 口腔衛生に関する目標例

- ・安全な姿勢でよく噛んでゆっくり食べる
- ・こまめな水分摂取で口腔内を潤す
- ・毎食後歯磨き(1日1回は舌の清掃)をする
- ・入れ歯を毎日洗う、夜間は入れ物を決めて保管する
- ・摂食・嚥下体操を実施する
- ・歌ったり、話をしたり、声を出して本や新聞を読む
- ・定期的に歯科受診し、治療やクリーニングを受ける



## 認知機能低下予防のための脳トレ例

- ・散歩や運動をしながら計算やしりとりなど(コグニサイズ)をする
- ・新聞など声に出して読む
- ・料理をする(献立を考える→買い物、調理、後片付け)
- ・日記をつける(昨日の出来事、食事内容、体調)
- ・くよくよせず、プラス思考を心がける
- ・若々しく、おしゃれ心を忘れない
- ・計算、クロスワードパズル、そろばん、クイズ、日用大工、手芸等に取り組む



## たばこに関する目標例

- ・たばこを持って外出しない(人前や喫煙所以外で吸わない)
- ・禁煙する(禁煙することを周囲の人に宣言する)
- ・禁煙相談を受ける(各保健福祉センター、薬局等)
- ・禁煙外来を受診する



## お酒に関する目標例

- ・休肝日を設ける
- ・適量(ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、ワインならグラス1.5杯程度)を守る
- ・就寝前のお酒はやめる



## 社会参加例(通いの場・ボランティア・生涯学習等)

- ・外出の機会を増やす
- ・地域の会合やお祭り、ボランティア活動などに参加する
- ・週に〇回以上、家族や知人等と食事をする
- ・通いの場やはつらつクラブに参加する



## 趣味活動例

- ・音楽を聴いたり、歌を歌ったりする
- ・短歌や俳句、陶芸、絵画などの創作活動をする
- ・囲碁や将棋、麻雀を楽しむ
- ・料理に挑戦してみる
- ・家庭菜園、植物を育てる
- ・アロマオイルの香りを楽しむ

教室やサークルに  
参加するのも良いですね！



【趣味の例(平成 29 年度セルフケア記載内容より)】

(音楽)音楽鑑賞、ギター、オカリナ、カラオケ、わらべ歌、合唱

(手芸)折り紙、編み物、裁縫、鉄道模型、ビーズ

(スポーツ)グラウンドゴルフ、卓球、太極拳、スポーツ吹き矢、スポーツ観戦

(教養等)そろばん、読書、生け花、書道、インターネット、手話、写経、英会話、中国語  
旅行、映画鑑賞、パソコン操作

## 服薬の目標例

- ・医師の処方通りに服用する
- ・お薬手帳は1冊にし、毎回薬局に出す
- ・過去に処方された薬剤と現在服用している薬剤を別にして保管する
- ・薬に関する疑問点はその都度確認する

