

シニアタクシードライバーの ための健康管理ブック

シニアタクシードライバーの ための健康管理ブック

[制作担当] 東京労災病院治療就労両立支援センター

[管理栄養士] 平澤 芳恵

[作業療法士] 佐藤 さとみ (P16~19担当)

[発 行] 東京労災病院治療就労両立支援センター

<https://www.tokyor.johas.go.jp>

コンビニページは月2回(1日・15日)更新中です。



はじめに

いつまでも元気で長く働き続けるために

皆さんは、「何歳まで働きたいですか？」

ある調査結果によると「働けるうちはいつまでも」という回答が約3割得られたことがわかっています。さらに総務省発表の労働力調査2018年の報告によると65～69歳の就業率は46.6%、70～74歳の就業率は30.2%と年々大幅に伸びている状況です。人生100年時代といわれる現代では、高齢でも元気に働ける身体づくりが重要になってきています。

このたび、2017年～2019年にかけて227名のタクシードライバーの方々（平均年齢62.1歳）にご協力いただき、健康度測定（体組成測定、片脚立ち上がりテスト、握力）を実施しました。

本冊子は、高齢ドライバー（65歳以上）と成人ドライバー（65歳未満）を2グループに分けて、健康度の実態を調査した結果報告、生活習慣をはじめとした食習慣、運動習慣状況の特徴などをまとめています。高齢になっても働き続けるためには、加齢に伴う身体の変化を見据え、早い時期からご自身の身体状況を把握し、健康増進に取り組むことが大切です。

本冊子が多くのタクシードライバーの方々の生活習慣の維持、改善にお役立ていただければ幸いです。

東京労災病院治療就労両立支援センター
管理栄養士 平澤 芳恵

目次

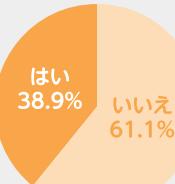
目次	03
高齢タクシードライバーの健康・生活習慣の状況	04
高齢タクシードライバーと成人タクシードライバーの比較	06
加齢に伴う身体の変化	07
高齢者に必要な栄養とは	08
“まごにわやさしいよ”はどんな食事でとれる？	09
高齢者の糖尿病	10
糖尿病が気になる人のコンビニ食	11
高齢者の高血圧	12
高血圧が気になる人のコンビニ食	13
高齢者とお酒	14
お酒の飲み過ぎが気になる人のコンビニ食	15
いつまでも歩けるためのちよこっとトレーニング	16



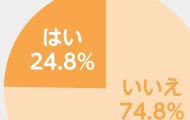
高齢タクシードライバーの健康・生活習慣の状況

65歳以上 113人を対象 平均年齢 69.8歳

ひとり暮らし?



タバコを吸いますか?



体型は?

BMI $24.0 \pm 3.4 (\text{kg}/\text{m}^2)$

やや太り気味。

(BMI22が標準、BMI25以上が肥満)

食事回数は?

平均2.5回

【ひとり暮らし】

1日の食事回数 平均2.3回

【家族と同居】

1日の食事回数 平均2.6回

筋肉の低下はみられる?

骨格筋指数 平均 $7.4 \text{kg}/\text{m}^2$

サルコベニアの基準を上回っているが、一般的の65歳以上の平均 $7.8 \text{kg}/\text{m}^2$ と比較すると低め。(H29国民健康・栄養調査結果)

*骨格筋指数とは…両腕、両脚の筋肉量の合計を身長で割った数値

*サルコベニア…加齢や病気により筋肉量が減少して、筋力の低下、身体機能の低下をきたすことを意味する言葉

お酒を飲みますか?
(週1回以上)



このうち、毎日お酒を飲む人は59.9%

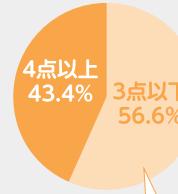
週に1回以上、コンビニを利用しますか?



毎日利用は、35.6%週5回以上の利用を含めると63.2%が利用している

食事のバランスは?

食品多様性得点*より算出



3点以下では生活機能の低下に関連がある

食事のバランスが悪い人*は…

食事回数が少なめ

やや太りぎみ BMIで比較

体脂肪率が高い

足のむくみ数値が高い

めん類を食べることが多い

*食品多様性得点(スコア)…主食を除いて、肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻類、いも、果物、油を使った料理の各食品群について、「毎日食べている」を1点、「食べない日がある、食べない」を0点とし、その合計点を10点満点で評価。東京都健康長寿医療センター研究所が考案したものの。

*食品多様性得点4点以上の人と3点以下の人と比較。

今回の調査結果から…

食事のバランスは、家族と同居している人の方が、バランスがよく、ひとり暮らしの人は、食事バランスがよくない傾向が示唆されました。コンビニや外食利用が多くなると、野菜不足や脂肪、塩分過多につながることもあります。コンビニや外食利用の際は、調味料(ソースやしょうゆ)を控えたり、野菜が多くとれるメニューを意識しましょう。P08からも参考に。

高齢タクシードライバーと成人タクシードライバーの比較

65歳以上
(113名)

- 足がむくみがち
- 魚、乳製品、海藻、果物をよく食べている
- めん類が多く

65歳未満
(114名)

- BMIが高く、肥満ぎみ
- 体脂肪率が高い
- 握力が高め
- 肉をよく食べている
- 果物が少なめ

	65歳未満	65歳以上
平均年齢	54.5歳	69.7歳
B M I (kg/m ²) *	25.1	24.0
体脂肪率%	27.3	26.8
骨格筋指數(kg/m ²) *	7.80	7.42
足のむくみ*	0.383	0.392
握力平均(kg)*	41.8	32.8
1日の食事回数	平均2.5回	平均2.5回
食品摂取頻度(回/週) *		
魚	2.8	3.4
油	2.5	2.1
肉	3.7	3.0
乳製品	3.9	4.9
野菜	6.2	5.9
海藻	2.6	3.2
いも	1.6	1.8
たまご	3.7	3.6
大豆製品	4.1	4.3
くだもの	1.9	3.4
めん類	2.4	2.8
糖分飲料(本/日)	0.6	0.6
コンビニ利用回数(回/週)	4.1	3.8

*BMI…P04参照。 *骨格筋指數…P04参照。 *足のむくみ…体組成測定器Inbody720でECW(細胞外水分量)/TBW(体水分量)を測定。 ECW/TBWは浮腫の指標。一般的には0.400を超えると高いと評価。
*握力平均…スマーデー式握力計で測定。 * 食品摂取頻度…項目は食品摂取多様性を基に作成。

加齢に伴う身体の変化

こんな変化が起きていませんか?

加齢に伴うさまざまな変化が食事や生活に影響を及ぼします。

① 運動機能が低下すると…

- 料理をしなくなる(できなくなる)
- 食欲が低下する
- やせる

筋肉量が減ることで、握力が低下し、料理ができなくなることも。

② 噛む力や飲み込む力が落ちると…

- よくむせるようになる
- 水分を避けるようになる
- 偏食をするようになる
- 食事に時間がかかる
- 食事が苦痛になる

じょうぶな歯が少なくなったり、舌やくちびる、ほおを動かす筋力が低下すると、噛む力や飲み込む力が弱くなり、食べられるものが限られることも。

③ 消化・吸収機能が落ちると…

- 義歯が合わないと噛む力が弱くなる
- やせる
- 食が細くなる
- 下痢や便秘を起こしやすくなる

充分に噛まないまま食べ物を飲み込んでしまい、胃や腸に負担がかかることも。

④ 認知機能が低下すると…

- 濃い味を好むようになる
- 料理の手順や調味料の分量がわからなくなる(料理が面倒に)

高齢者に必要な栄養とは

P04～06の調査結果から、多品目の食品を食べたり、1日の食事回数が多い人は、そうではない人に比べ、体脂肪や体重(BMI)が低い傾向がみられました。では、どのように食事のバランスを意識したらよいのでしょうか。バランスのよい食事の考え方として、“まごにわやさしいよ(孫には優しいよ)”を考案しました。これを意識して主食(ごはんなど)もしっかり食べ、主菜(たんぱく質…肉、魚、豆、卵、乳製品)の不足がないように気をつけていきましょう。

まごにわやさしいよ(孫には優しいよ)

ま まめ
豆類、納豆、豆腐など

ご ごま
ほかにアーモンドやピーナッツなど

に にく
鶏肉や豚肉、牛肉など

わ わかめ
ほかにのり、ひじき(海藻類)

や 野菜
色の濃い緑黄色野菜も忘れずに

さ 魚
缶詰でもOK

し しいたけ
ほかにしめじ、えのきなど(きのこ類)

い いも
じゃがいも、さつまいも、さといもなど

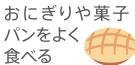
よ ヨーグルト
牛乳やチーズでもOK

このような食事スタイルは注意
食品数が少なく、たんぱく質が不足する食事とは?

ラーメンやうどん、そばが多い



おにぎりや菓子パンをよく食べる



野菜サラダだけ



炭水化物のみに偏り、たんぱく質や野菜が不足

めんの場合は、たまごなどのトッピングを、
おにぎりやパンの場合は、チキンなどが入っ
ているサラダや豚汁などを追加しましょう

野菜はそれでも炭水化物やたんぱく質が不足

たんぱく質の具材(たまご、ツナ)がとれる
サンドイッチやおにぎりを追加したり、
サラダパスタを選びましょう

“まごにわやさしいよ”は どんな食事でとれる?

主食 + 主菜 + 副菜 を意識し、主食(ごはんなど)だけではなく、主菜(おかず)、副菜(野菜などの小鉢)を揃えましょう。

“まごにわやさしいよ”がとれるコンビニメニュー

筑前煮

に 鶏肉
し しいたけ
や にんじん、
れんこんなど



海藻サラダ

ま まめ
ま わ
わ わかめ
や レタス、キャベツ
い いさつまいも



ほぐしあじのごはん

ご ごま
さ あじ
や 高菜



ほうれん草ときのこのごまあえ

ご ごま
や ほうれん草
し しめじ



ロールキャベツ

に 豚ひき肉
や キャベツ、
トマトソース



野菜スープ

や キャベツ、
ブロッコリー、
トマト
い じゃがいも



納豆巻き

ま 納豆



鮭おにぎり

さ 鮭



ヨーグルト

よ ヨーグルト



高齢者の糖尿病

① 糖尿病、どのようなことに気をつける?

- ・食後の血糖が高くなる傾向があります
- ・高齢になると低血糖のときでも、症状(発汗、動悸、手のふるえなど)が現れにくくなり、重症な低血糖になることがあります
- ・重症な低血糖は、転倒や骨折、認知症、心血管疾患の発症につながるといわれています

② 低血糖を予防するためには?

- ・食事量、炭水化物量を極端に減らさない
- ・食事の間隔を空けない
- ・空腹での運動をさけましょう
- ・飲酒時も食事(つまみ)をとる…飲酒後に低血糖症状が現れることがあります
- ・入浴後も低血糖症状が現れることがあるため注意しましょう
- ・自分の低血糖症状、おこりやすい時間帯を把握しましょう

【症状】…□動悸 □手や指のふるえ □発汗

【時間帯】…□明け方 □昼前 □夕方 □深夜

③ 運転時の準備と注意

- ・車内にあめやジュース、ブドウ糖などを準備しましょう
- ・空腹での運転は避けましょう
- ・入浴後や運動後は血糖が下がりやすいため、なるべく運転を控えましょう
- ・休憩時には食事をしっかりとる、または間食(おにぎり、パン、栄養補助クッキーなど)をとるようにしましょう



運転中の低血糖は、事故につながるケースがあります。運転中に低血糖の症状を感じたら、車を路肩に停車し、すぐにあめ、ジュース、ブドウ糖をとってください。運転は、症状が改善した後に再開しましょう。

糖尿病が気になる人のコンビニ食

野菜から先に食べることで血糖値の急上昇を予防できます。

おにぎりやパンだけではなく、野菜を組み合わせて選ぶようにしましょう。

組み合わせ例



おにぎり

または

サンドイッチ



サラダ

どれか

野菜スープ

煮物

休憩途中に小腹がすいたときは、和・洋菓子の糖分やエネルギーが高いものは高血糖につながります。比較的の血糖に影響を受けないカルシウムや食物繊維、鉄、たんぱく質がとれるヘルシーな間食を意識しましょう。



ヨーグルト



バナナ



アーモンド

1パック100g/約90kcal
【たんぱく質・カルシウムなど】

1本/約80kcal
【食物繊維・カリウムなど】

20粒/約120kcal
【ビタミンE・鉄など】

高齢者の高血圧

① 高齢になると血圧は高くなる

- ・加齢に伴い血管の弾力性が失われます
- ・血流が悪くなり、心臓が収縮して血液を送り出すときの血圧(収縮期血圧)が高くなります
- ・自律神経の機能が低下しやすく、早朝や夜間の血圧が下がらず高くなることがあります
- ・温度差などの影響を受けやすく、血管が収縮し血圧が高くなることがあります
- ・糖尿病の人は高血圧を併発していることがあります

② 高血圧を予防するためには?

- ・肥満を解消しましょう
- ・適度な運動習慣をもちましょう
- ・野菜を中心とした食事を心がけましょう
- ・調味料(しょうゆ、ドレッシング)などをたっぷりかけないように
- ・漬物、梅干し、せんべい、めん類など塩分の多い食事に気をつけましょう
- ・深夜や早朝の寒さ、冬の入浴時やトイレなど寒いところにいくときは注意しましょう
- ・脱水症状に気をつけましょう(寝る前や朝起きたときの水分のほかこまめな水分摂取を心がける)

③ 運転時の準備と注意

- ・高齢になるほど、のどの渇きに気づきにくくなります。脱水は体のだるさや立ちくらみなどにつながります。こまめな水分摂取を。
- ・冬に車内から外へ出る際は、暖かい格好を心がけましょう
- ・外食やコンビニを利用する際は、野菜メニューを欠かさないようにしましょう
- ・めん類の汁は、残すようにしましょう
- ・勤務後、帰宅してお酒を飲む場合は飲み過ぎに注意し、おつまみの塩分などにも気をつけましょう
- ・お酒を飲んだ後の水分補給も忘れないようにしましょう

高血圧が気になる人の コンビニ食

ふだんの食事で塩分摂取に気をつけることも大切ですが、野菜や海藻、いも類などに含まれるカリウムは、摂りすぎた塩分(ナトリウム)を体の外へ排出するのに役立ちます。バランスのよい食事を心がけましょう。

気をつけたいたべもの (めん類や丼メニューの塩分)



インスタント麺: 約5.0 g



ラーメン: 約8.0 g



天ぷらそば: 約6.0 g



牛丼: 約4.0 g

カリウムがとれる組み合わせ

納豆巻き + アボカドのサラダ = 合計272kcal 塩分3.3 g



サンドイッチ
卵、チキン、野菜が
入ったもの + ヨーグルト = 合計422kcal
塩分2.4 g



サラダパスタ
チキン、ゆで卵、野菜が入ったもの
エネルギー
350kcal
塩分4.0 g



高齢者とお酒

高齢になると、酔いやすくなります。お酒に弱くなってくるので、若いときと同じように飲むのではなく、飲酒量を減らすようにしましょう。

① 高齢者のお酒の注意点

- ・年齢が高くなるとアルコールの分解機能が低下します
- ・若いときよりも血中のアルコール濃度が上昇しやすくなり、酔いやすくなります
- ・高齢者の飲酒は体力の衰えとともに転倒などのけがや事故にもつながります
- ・配偶者・家族・知人との別れなどを機に、孤独や不安を感じ、飲酒量が多くなることがあります
- ・認知機能の低下により、自分の飲酒量が把握できなくなることがあります

② 適量ってどのくらい?

【適度な飲酒量の目安】～厚生労働省「健康日本21」より～

ビール ロング缶1缶(500ml) 日本酒1合(180ml)

ウイスキーダブル1杯(60ml)

焼酎(25度)1/2合(100ml) ワイングラス2杯(200ml)

【お酒と睡眠の関係】

お酒を飲むと、寝つきがよくなり、よく眠れたかのように感じますが、実際は睡眠の質は悪くなっていることも。

背景には、

- ・お酒を飲むと眠りが浅くなる
- ・睡眠の途中で目覚めやすくなる
- ・いびきをかきやすくなる

などがあげられます。さらに寝酒として利用すると、どんどんお酒の量も増えがちです。週に1回以上の休肝日を設け、適量飲酒を心がけましょう。

お酒の飲み過ぎが気になる人のコンビニ食

たんぱく質も野菜も一緒にとれるおつまみ

蒸し鶏のサラダ



ゴーヤチャンプル



野菜の煮物



野菜不足が気になる人のおつまみ

スティック野菜



枝豆



(ほうれん草とたまごの炒め物)



気をつけたいおつまみ

仕事帰りに小腹がすいた、お酒のおつまみを買いたいとき、コンビニのレジ横に陳列されているのを見るとつい買ってしまいませんか？手軽に購入できるため、気がついたら毎日揚げ物ばかり…、ということがないように気をつけましょう。



柿ピーナッツ



1袋:約480kcal 塩分:1.0g

うにせんべい



1袋:約350kcal 塩分:1.5g

海鮮せんべい



1袋:約260kcal 塩分:1.5g

「ちょこっとトレーニング」でいつまでも元気な足腰を いつまでも歩けるためのちょこっとトレーニング

加齢による機能低下はある程度仕がないことです、一方でバランス機能、筋力、動作速度等は日々のトレーニングによって低下を予防することができます。高齢になってから始めても効果があると言われますが、そのスタートが早ければ早いほど健康を保って年を重ねられ、人生を楽しむことができるでしょう。次にご紹介する基本のトレーニング、レベルアップトレーニングを参考に、若いうちから運動や食事に気をつけ、いつまでも健康で活動できる身体を保ちましょう。

基本のトレーニング

大きな筋肉をゆっくりストレッチ



背伸び

【のばしている筋肉】
腹筋・背筋・肋間筋、他

ふくらはぎ

【のばしている筋肉】
腓腹筋・ヒラメ筋、他

POINT

- 10秒くらい息を吐きながら、筋肉を意識してじわ～っとのばしましょう。
- うなだれたような姿勢にならないよう、頭の位置に注意しましょう。

片脚立ち バランス能力アップ



方法

転倒しないよう、必ず支えるものがある場所で行います。姿勢をまっすぐにし、足が床につかない程度に片脚を上げます。

1日の目安

左右1分間ずつ、1日3回

POINT

- 支えが必要な人は十分注意して、手や指について行いましょう。
- 指をついただけでもできる方は、指先について行いましょう。

ハーフスクワット 足腰の筋力アップ

方法

肩幅より少し広めに足を広げて立ち、膝がつま先よりも前に出ないよう、また膝が足の人差し指の方向に向くよう注意して、お尻を後ろに引くように身体をゆっくり沈め、ゆっくり戻します。

1日の目安

深呼吸するペースで5～6回繰り返す、1日3回



POINT

- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないよう、膝は90°以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は十分注意して、支えるものがいる場所で手について行いましょう。



レベルアップトレーニング

ヒールレイズ ふくらはぎの筋力をさらにアップ



方法

ゆっくりかかとを挙げていき、ゆっくり戻します。

1日の目安

10~20回 × 2~3セット

POINT

- ・バランスを崩しそうな場合は、支えるものがある場所で手について行いましょう。
- ・かかとを挙げすぎると転びやすくなりますので、注意しましょう。

もうちょっとがんばれる人は…

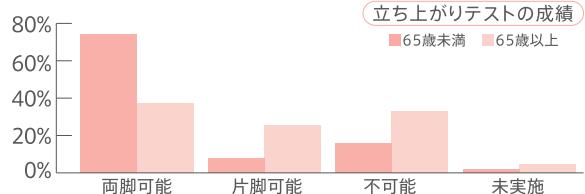
ペットボトルダンベル

500ml~2Lのペットボトルを活用した筋力トレーニングもおすすめです。ペットボトルの大きさ・形・重さは、ご自身に合ったものを選びましょう。ペットボトルダンベルを持ち、肘の曲げ伸ばし運動、肩の挙げ下げ運動、腕を前や横に突き出す運動など、両側5回ずつ×1~2セット程度で無理のない範囲でやってみましょう。

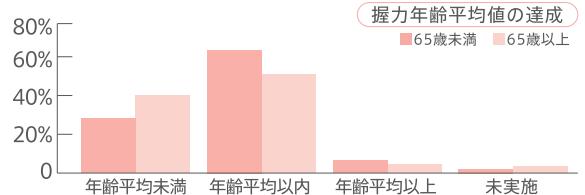


タクシードライバーの立ち上がりテスト、握力の結果

【タクシードライバーの運動機能に関する実態調査より】



<立ち上がりテスト>40cm高い椅子から片脚で立ち上がり3秒維持するテスト。
立ち上がる脚力、片脚の姿勢を維持するバランス力のチェック



<握力測定>スマドレー式握力計で左右2回ずつ測定し、その最高値を採用する。握力は全身の筋力の指標で、性別・年齢別に平均値が異なる

65歳以上でも運動機能が保たれている人の特徴

- ・週3回以上の運動習慣がある
- ・休日に外出する、自転車に乗るなど生活での活動がある
- ・生活習慣病の罹患が少ない

65歳未満でも運動機能が低下している人の特徴

- ・運動習慣がない
- ・休日の外出や自転車に乗るなど生活での活動がない
- ・身体の機能的変化に自覚があり、運動不足の自覚や運動をしてみたいという意欲はあるが行動はしていない
- ・生活習慣病の罹患がある
- ・運動の習慣がある、休日に出かける趣味がある方が運動機能は維持できる