

用語解説

運動器機能	人が体を動かす機能。脳、 ^{せきずい} 脊髄、末梢神経、筋肉、関節、骨などの組織に働きかけ、運動を起こす能力。
オーラルフレイル	老化に伴う様々な口腔の状態(歯数・口腔衛生・口腔機能など)の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまで繋がる一連の現象及び過程。(日本歯科医師会)
休肝日	肝臓を休めるために、週に1日以上飲酒しない日をもうけることを推奨する目的で作られた造語。
虚血性心疾患	狭心症・心筋梗塞などの心臓病
ゲートキーパー	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ見守る人
健康寿命	WHO(世界保健機関)が提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態の期間を差し引いた期間。
健康無関心層	食習慣、運動習慣などの改善に「関心がない」又は「関心はあるが改善するつもりはない」という層を広義でさす言葉。
口腔機能	食べ物を口に取り込み咀嚼 ^{そしゃく} 、食塊の形成と移送 ^{えんげ} 、嚥下、構音、味覚、触覚、唾液の分泌などにかかわり、人が社会の中で健康な生活を営むために必要な機能。
口腔ケア	口の手入れのことであり、生活の質を高め口腔から全身の健康を維持すること歯ブラシなどの道具を使った「器質的口腔ケア」と口腔機能訓練やマッサージなどにより口腔機能を維持向上させる「機能的口腔ケア」とがあり口腔の健康だけでなく、全身の健康の維持向上につながる。
^{ごえん} 誤嚥性肺炎	本来気管に入ってはいけないものが気管に入り(誤嚥)そのために生じた肺炎
COPD(慢性閉塞性肺疾患)	たばこの煙など毒素の吸入により免疫反応が続いた結果破壊された組織や増えた痰等のため気道閉塞が起こりやすい状態。
心のサポーター	正しい知識と理解に基づき家族や同僚等の身近な人に対して

	傾聴を中心とした支援を行う人。
歯周病	細菌感染により起こる炎症性の病気。歯の周りの歯茎が細菌感染により起こる炎症性の病気。歯の周りの歯茎(歯肉)や歯を支える骨などが溶けてしまう病気。
生活活動機能	身の回りの動作と生活関連活動(家事、買い物、交通機関の利用等)の社会的な生活で行われる活動の機能
摂食嚥下	食物を認識してから口に運び、取り込んで咀嚼し飲み込む動作の過程。
受動喫煙	本人が喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうこと
食育	様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。
主食、主菜、副菜	<p>主食:ごはん、パン、めん類等を主材料とする料理のことで主に炭水化物の供給源</p> <p>主菜:肉、魚、卵、大豆製品等を使った料理で主にタンパク質、脂質の供給源</p> <p>副菜:野菜、海藻、きのこ、いもなどを使った料理で主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源</p>
咀嚼	食べ物を飲み込むため口の中をかみ砕くこと。この時唾液と混ざりあい消化を助け栄養を取ることができる。
早産	妊娠37週未満の出産の総称。
身体活動	安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての活動。
生活習慣病	食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患で、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、肝疾患、腎疾患などがある。
低出生体重児	2500グラム未満で出生した児のこと
低栄養	身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉の合成に必要な

適量飲酒量	タンパク質等が不足した状態のこと。
適正体重	一日平均に純アルコール20g、女性は10g程度が推奨されるBMIが18.5以上25.0未満のやせでも肥満でもない普通体重のこと。(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
特定健康診査	生活習慣病の発症や重症化予防のため、特にメタボリック生活習慣病の発症や重症化予防のため、特にメタボリックシンドロームに着目して実施する健康診査のこと。
特定保健指導	特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症のリスクが高い方に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをすること。
乳幼児突然死症候群(SIDS)	何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が突然死に至る原因のわからない病気。窒息などの事故とは異なるもの。
認知機能	記憶や思考、理解、判断など大脳で行われる「知的な機能」の全般。
脳卒中	脳の血管が詰まったり破れたりすることで脳の障害を起こす病気。
非感染性疾患	世界保健機関(WHO)の定義。不健康な食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、大気汚染などにより起こされる、がん、糖尿病、循環器疾患、呼吸器疾患、メンタルヘルスをはじめとする慢性疾患を総称したもの。
フレイル	加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡の等の危険性が高くなった状態
分煙区分	「望まない受動喫煙」が生じないよう施設の類型、場所ごとに主たる利用者の違いや受動喫煙が他人に与える健康影響に応じ禁煙措置や喫煙場所の特定を行うこと。
平均寿命	0歳における平均余命のこと。
平均余命	ある年齢の人があと何年生きられるかを表した期待値のこと。
メタボリックシンドローム	おなか周りの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持つ

ライフコース

ライフスタイル

ロコモティブシンドローム

た状態のこと。(内臓脂肪症候群)

ライフステージを適用させないで人生を分析するもの

衣食住だけでなく人生観、習慣などを含めた個人の生き方

骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために、自立度が低下し介護が必要になる危険度が高い状態のこと。