

# フレイル予防で



# 健康長寿

フレイルとは、「健康と要介護の間の状態」を表す言葉で、加齢により、心身の機能が低下した状態を指します。

「広報ひの」では、11月号から3回シリーズでフレイル対策について掲載しています。

- その1 身体活動 (11月号)
- その3 社会参加 (1月号)

- その2 栄養 (12月号)

## フレイル対策 その2

## 栄養(食事・お口の健康)

### 食べる楽しみが、元気の秘訣！ 毎日の食事で免疫力も筋力もアップ！

食べることは健康を維持し、老化を防ぐ要です。高齢期こそバランスの良い食事をし、特にたんぱく質を十分に摂るように心がけましょう。

#### ■主なたんぱく質源の食品

- ・肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆製品

#### ■たんぱく質の働き

- ・内臓や血液、筋肉、皮膚や髪、爪など、体を構成するすべてのものを作る
- ・精神を安定させ、不眠やうつを防ぐ
- ・免疫効果を高め、病気やケガの抵抗力や治癒力も高める など

#### ■たんぱく質が不足すると...

- ・筋肉が減少し、フレイルになりやすくなる



1日3食 バランスの良い食事を

しかし

- ・たんぱく質は、「食べだめ」ができない
- ・加齢に伴い、筋肉などを作る効率が悪くなり、若い人と同じくらい食べても、同じように筋肉はつかない



毎食、こまめに摂ると効  
率良く体に取り込めます。  
ただし、腎機能が悪い方  
は、摂取量を増やす前にか  
かりつけ医に相談しまし  
ょう。

## 全身の健康のもと 口の老化対策

歯の状態が悪くなったり、飲み込む力が弱くなったりするのも老化の1つです。口の老化が全身のフレイルにつながると言われてい  
ます。

「食べこぼし」や「むせ」は口の老化のサインです。気づかずにいると、低栄養や全身の筋力低下につながります。

また、口は会話をしたり表情を作ったりと、「コミュニケーションをとる」うえでも重要な役割を果たしています。

#### ■お口の機能を維持するために...

- ・しっかりと噛んでしっかりと食べる
- ・歯ごたえのある食材を意識して取り入れる
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的にチェックしてもらう
- ・継続的に運動をする。こまめに体を動かす

### 唾液(つば)を増やして、飲み込みやすくする体操



人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯あたりを、後ろから前に向かって回します。



親指を頬の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から頬の下までゆっくり順番に押します。



両手の親指を揃えて、顎の真下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーッと押します。



# 自宅で簡単 カラダを動かそう!

第2弾

新型コロナウイルス感染症の影響で運動不足になっていませんか? 自宅で簡単にできる運動でリフレッシュしましょう!

今回、紹介するのは、日野地区スポーツ推進委員の吉澤光彦よしざわみつひろさんと濃頭めぐみはまがしらさんです!



町のYoutubeで  
動画も配信しています!  
ぜひご覧ください!



## 全身持久力 UP エクササイズ A(2種)

【効果】体力と筋力の向上・血流促進

- ①いすに浅く腰掛け、両足を腰幅程度に開きます。
- ②右足を前に出して戻す、左足を前に出して戻す。この動作を繰り返し3～5分続けます。
- ①両足を腰幅より少し大きく開きます。
- ②空中でひざを合わせて、戻す。この動作を繰り返し3～5分続けます。



★ワンポイントアドバイス 背筋をしっかり伸ばし、好きな音楽に合わせて、楽しく行いましょう。

## 全身持久力 UP エクササイズ B

【効果】体力と筋力の向上・血流促進

- ①いすに浅く腰掛け、両足を腰幅程度に開き、右手と右足を斜め前に出します。
- ②左手と左足を斜め前に出します。
- ③右手と右足を元の位置に戻します。
- ④左手と左足を元の位置に戻します。この動作を繰り返し3～5分続けます。



★ワンポイントアドバイス 動かす手と足を逆にする(右手と左足、左手と右足)と脳トレになります。

◆問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習担当 ☎0748-52-6566