元気に過ごすために

イルとは

に閉じこもりがち 加齢に伴い筋力が衰え、 疲れやすくなり家

きく3つのことが大切です。

健康で長生きするためには図にあるように大

健康長寿の3つの柱

②ちょっと筋トレ

今すぐにできる簡単筋トレをご紹介!

かかと上げ

ます。 じやすい衰え全般 を重ねたことで生 になるなど、年齢 をフレイルといい 下の図のよ

周りの人の手助け 介護状態の間にあ うに健康な状態と 放っておくと 歳を重ねると・・ 体力・気力の余力低下

要支援・要介護の 危険性が高い状態

健康

健康な状態に戻る 対策をすることで

ことができます。

心身の機能

りの方も注意が必要です。

高齢者だけでなく、

40~50代の働き盛

今の生活習慣

①気軽に散歩をしてみましょう

歩くことは全身運動になります。畑を見に

歩いてみましょう。

行くついでや気分転換に、

1日10分でも多く

〜適度に活動量を増やしましょう〜

身体活動

がこれからの身体に影響してきます。

ご自身の生活や身体の状態を振り返る

機会にしてください。

りますが、

適切な

が必要な状態にな

元気でいきいきと生活できる期間

①たっぷり歩こう ②ちょっと頑張って筋トレ

体活動

運動、 社会活動等

社会参加

(1)食事(たんぱく質、そしてバランス) ②歯科口腔の定期的な管理

栄養

食・□腔機能

①お友達と一緒にご飯を ②前向きに社会参加を

効果…ふくらはぎ、足裏、

お尻の筋肉の増強

をします。

す。体ができるだけ高くなるように背伸び

イスの背もたれを持ち、まっすぐ立ちま

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢:作図

っくり行うと 筋肉に負荷が かかり効果が 大きいです。

効果…お尻、軸足全体の筋肉の増強 度上げます。左右交互に1分ずつ行います。 で行います。両眼を開け、 机やイスなどつかまるものがあるところ バランス感覚も身につき転びにくく 片足を5cm程



2

①3食しっかり食べましょう

どのたんぱく質は筋 少しずつ取り入れる す。 が理想です。特に肉、 ことが大切です。 吸収率が低下するた くる大切な栄養素で ともにたんぱく質の 肉や血液など体をつ しっかり食べること 食事は、 卵、 1日3食の中で 年齢を重ねると 大豆製品な 1日3食

管理栄養士からの ンポイントアドバイス!

- ①おかずばかりでなく主食もしっかり 食べるようにしましょう。
- ②ちょい足しでたんぱく質量アップ! 缶詰 (サバ缶、ツナ缶)、ゆで卵、チ などを利用すると便利です。



3

フレイル・ドミ. ドミノ倒しにならないよう! 社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です ※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢:作図

転びそうになった時に踏ん張る力になるなど

転倒しないためにも大切です。

低下しているのかもしれません。

なったりしていませんか。

お口周りの筋力が 食物がかみづらく

また、

むせることが増えたり、

かりかめるということは、

食べるだけでなく

運動することが 楽しくなった

す。

能に関わる筋肉を気軽に鍛えることができま

つずつ発音することで、

<u>嚥</u>ん 下け

(飲み込む)

機

□腔体操は、

「パ」 「タ」

し 力

「ラ」とひと

めに歯科受診をしましょう。

歯や口の中で気になることがある場合は早

筋力の衰えを感じるので 筋トレがうれしい

②お口周りの健康

毎週開催されるので、 生活リズムとして定着し、



男性のための運動教室〈西大路公民館〉より

へとつながり続けましょう~ 社会参加

加

地域の人々と交流しましょう。

まることができる

「通いの場」

などに参

地域の会議所や公民館などで気軽に集

ても電話やメールなどで交流し、 ります。 かけ合い孤立を防ぎましょう。 トを招いたり、うつ状態になる可能性が高くな また、閉じこもりの状態が続くと認知機能の低 きっかけとなり、 つながりが少なくなっています。 左図のように社会とのつながりが減ることが 一人で過ごす時間の多い方は社会との 心や体に影響が出てきます。 お互いに声を 直接会わなく

地 域の活動

▼おたっしゃ教室 ·サロン

男性のための運動教室

支援担当にご確認ください。 詳しくは長寿福祉課地域包括 など

◆問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援担当 **2** 0748-52-6001