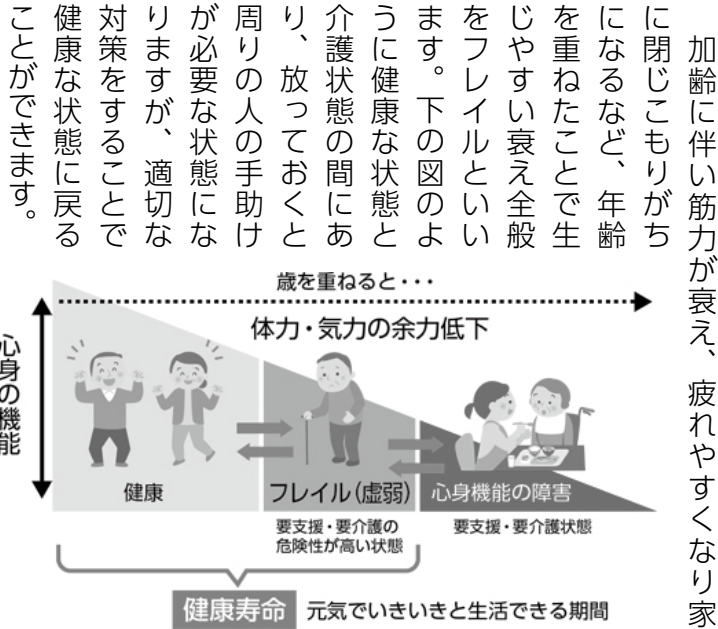


元気に過ごすために

フレイルを予防しましょう

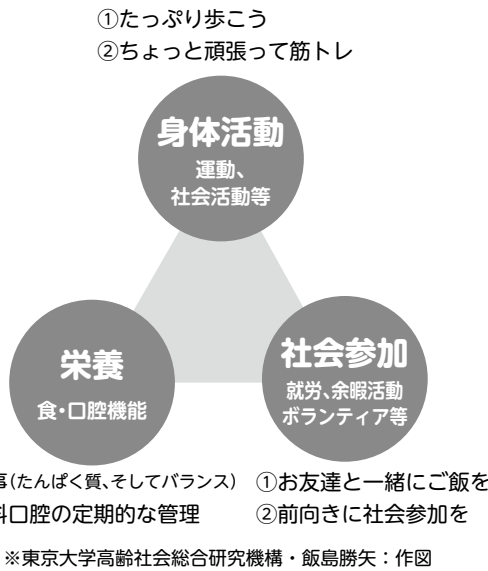
フレイルとは



高齢者だけでなく、40～50代の働き盛りの方も注意が必要です。今の生活習慣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。

健康長寿の3つの柱

健康で長生きするためには図にあるように大きく3つのことが大切です。

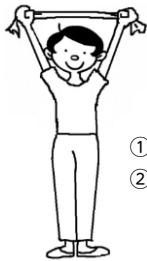


1. 身体活動

適度に活動量を増やしましょう

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。畑を見に行くついでや気分転換に、1日10分でも多く歩いてみましょう。



② ちょっと筋トレ

今すぐに行える簡単筋トレをご紹介します！

▼ かかと上げ

イスの背もたれを持ち、まっすぐ立ちます。体ができるだけ高くなるように背伸びをします。

効果…ふくらはぎ、足裏、お尻の筋肉の増強

ゆっくり行くと筋肉に負荷がかかり効果が大きいです。



▼ 片足立ち

机やイスなどつかまるものがあるところで行います。両眼を開け、片足を5cm程度上げます。左右交互に1分ずつ行います。効果…お尻、軸足全体の筋肉の増強

バランス感覚も身につくようになります。



2. 栄養

① 3食しっかり食べましょう

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

② お口周りの健康

むせることが増えたり、食物がかみづらくなったりしていませんか。お口周りの筋力が低下しているのかもしれない。また、しっかりかめるといことは、食べるだけでなく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。

□腔体操は、「パ」「タ」「カ」「ラ」とひとつずつ発音することで、嚥下（飲み込む）機能に関わる筋肉を気軽に鍛えることができます。

歯や口の中で気になることがある場合は早めに歯科受診をしましょう。

管理栄養士からのワ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、チーズなどを利用すると便利です。



3. 社会参加

人とつながり続けましょう

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



運動することが
楽しくなった

筋力の衰えを感じるので
筋トレがうれしい

毎週開催されるので、
生活リズムとして定着し、
楽しみとなっている



参加者の声

男性のための運動教室〈西大路公民館〉より

地域の活動

- ▼おたっしや教室
 - ▼サロン
 - ▼男性のための運動教室 など
- 詳しくは長寿福祉課地域包括支援担当にご確認ください。

地域の会議所や公民館などで気軽に集まることができる「通いの場」などに参加し、地域の人々と交流しましょう。

◆問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援担当 ☎ 0748-52-6001