

フレイルを予防しよう！

加齢に伴い心身の活力(筋力、認知能力、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられます。問い合わせ▶保健予防課☎(883)1178

健康的な生活を送っていくためには？

「しっかり噛んで、しっかり食べること」、「運動をすること」、「社会参加をすること」をバランスよく実践することが非常に大切です。健康長寿のための3つの柱「栄養(食・口腔)」、「運動」、「社会参加」の具体的な実践方法を紹介します。

栄養 (食・口腔)

よく噛んで、 しっかり食べましょう



しっかり噛んで食べることで、食べられる口を整えることで、咬筋こうきんや舌筋ぜっしんが育ちます。また、よく噛める歯・口腔をつくることで、むせを減らし、野菜や肉などがよく食べられるようになります。

パタカラ体操 で口腔機能を維持しよう

唇や舌の滑舌を鍛えるための体操です。「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ…」、「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」とできるだけ速く大きな声で5回続けて発音しましょう！



▶ひと口につき5回ずつ増やす

- 噛み応えのある食品を1品増やす
- よく味わって食べる

▶ガムを噛む

- 歯にくっつきにくいガムや、シュガーレスガムがおすすめ

バランスのよい食事をとりましょう

- 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう
- 筋肉のもとになるたんぱく質をとりましょう
- 牛乳・乳製品や果物を加えて、栄養バランスアップ！



今より 10 分多く、 からだを動かしましょう

運動

今より10分多く歩いたり運動したりすることで、健康にとってもよい効果が期待できます。ウォーキングや筋トレを行いましょう！

スクワット (太ももと お尻の筋肉)

- ①両足を肩幅よりやや広く開き、つま先は外側に30度くらい開きます。
- ②両手を前に伸ばし、上体を少し前方に傾けながら(お尻を後ろに引く)、ゆっくりと膝を曲げます。
- ③その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。



膝伸ばし (太もも前 の筋肉)

- ①姿勢を正し、片脚ずつ膝を前に伸ばします。
- ②この時、足先は天井を向けます。左右交互に行いましょう。



いいあんべえ体操

生涯にわたって骨や関節の健康を保ち続けることができるよう、誰でも簡単にできる体操です。柔軟性・バランス能力・筋力を向上させ、元気な体をつくりましょう！詳しくは市ホームページか保健所2階保健予防課(八橋)、市役所1階特定健診課、2階長寿福祉課、各市民サービスセンター、駅東サービスセンターなどにあるパンフレットをご覧ください。

◆広報ID番号 1005854



パンフレット

自分に合った、 活動を見つけましょう

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になるということがわかってきました。何から始めればよいのかわからないかたは、自分の培った経験を活かすことができるものや興味があるものから活動してみてもいいのではないでしょうか。

イベントや催しに参加しよう！

みなさんが住んでいる地域では数多くのサークル活動やボランティア活動などが行われています。広報あきたでもさまざまなイベントや催しを掲載していますので、ぜひご覧ください！

社会 参加



広報あきた