

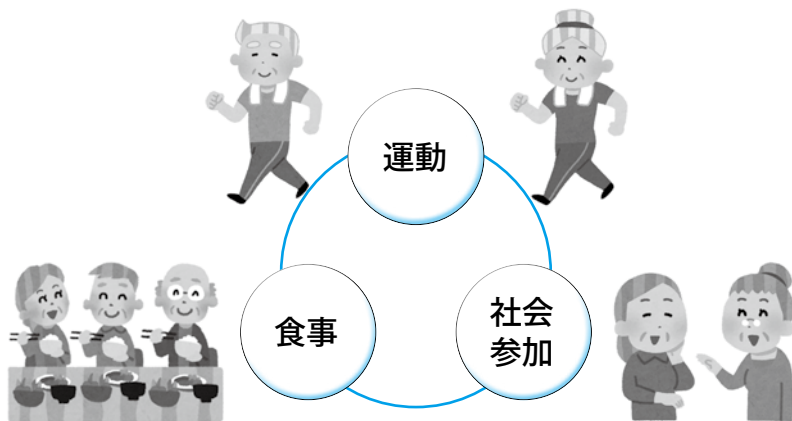
# お元気でですか？

こちらは 保健師です

周防大島町保健師 弥益 奈々  
 岡地域包括支援センター  
 ☎0820(73)5506

## 元気にいきいきと生活するために (後編)

前回はフレイル予防が必要な理由やフレイルチェックをご紹介しました。今回はフレイル予防のポイントである「運動」「食事」「社会参加」についてお伝えします。



### 【運動】

筋肉量は20歳をピークに減り始め、70歳代には20歳代の約半分になってしまいます。また、2週間動かかないでいると7年分もの筋肉が落ちるといいう研究結果があり、毎日少しずつでも運動することが大切です。

▼ 畑仕事や掃除、買い物など日常の活動でいつもより10分多く身体を動かしましょう。

▼ 筋トレやストレッチ、ウォーキングなど自分に合った方法で、身体を動かす習慣を身につけましょう。

### 【食事】

高齢になると、活動量や噛む力の低下などによって1日の食事が少なくなり、筋肉量が減少したり、免疫力が低下し病気にかかりやすくなったりします。栄養バランスの良い食事を心がけ、おいしく食べるために、口の健康にも気を配りましょう。

▼ 欠食せず、1日3食きちんと食べましょう。

▼ 「たくさん」よりも「まんべんなく」！10食品のうち、1日7食品以上を目標に食べましょう。

バランスよく食べるための合言葉  
 「さあにぎやかにいただく」

さかな、あぶら、  
 にく、ぎゅうにゅう、  
 やさい、かいそつ、(に)、いも、  
 たまご、だいち、  
 くだもの



▼ 毎食後に歯磨きをしましょう。また、定期的な歯科受診も大切です。

▼ □や舌を動かして、□の周りの筋肉を鍛えましょう。会話や歌、本の音読も効果的です。

### 【社会参加】

閉じこもった生活を続けていると、人とコミュニケーションを取る機会が少なくなり、認知機能の低下やうつ病を招きやすくなります。身近な人とのつながりを大切にして、社会との接点を失くさないことが大切です。

▼ 感染症対策を行い、1日に1度は外出しましょう。ご近所とあいさつを交わすだけでも活力が湧きます。

▼ 家族や友人との交流を続けましょう。電話やメール、手紙のやり取りも良い交流になります。

▼ 趣味活動やボランティア活動など、

楽しみながら続けられる活動を見つけてみましょう。

日々の生活の中にこの3つのポイントを取り入れ、元気でいきいきとした生活続けましょう。皆さんがいつまでも自分らしい生活を送ることができるよう願っています。

「すおうおおしま お元氣いきいき体操」を作成しました！

皆さんが住み慣れた地域で元気にいきいきと生活できるよう、東和病院リハビリテーション科の協力により、「すおうおおしま お元氣いきいき体操」を作成しました。

自宅で無理なく簡単に取り組める体操を、写真で分かりやすく紹介しています。冊子をご希望の方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

