

健康寿命をのばそう！

健康寿命をのばすコツ

保健福祉・こども・子育て相談センター
☎ 0558-76-8010

1月号の「健康寿命をのばそう！自分の生き方を考えよう！」に引き続き、「健康寿命をのばすコツ」をご紹介します。

健康寿命に大切な **社会参加** **口腔機能** **栄養** **運動** の4つの柱は、お互いに影響し合っています。どれか1つをすればいいというものではありません。そして、フレイル(年齢を重ね、心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態)の入り口は「社会とのつながりを失うこと」とわれています。



さあ！健康寿命をのばす4本柱に取り組もう！

口の機能を保とう！

健康への入り口は第一歩！

口まわりのささいな衰えに早く気づこう

「おしゃべりを楽しみたい」「おいしいものが食べたい」
「しっかり栄養をとりたい」その希望を叶えるのは“口”です。
口まわりのささいな衰えは40代からでも始まります。



- 衰えのサインに早く気づく
- よく噛んで食べる
- 口の体操
- 唾液腺マッサージ
- たくさんおしゃべりする



【衰えのサイン】 してみましよう

- 口が乾く
- おしゃべりがしやすくなる
- 滑舌が悪くなる
- 固いものが食べにくくなる
- 飲み込みが悪くなる

栄養をとろう！

「おいしいものを食べる」と人のこころは満たされます
身体に必要な栄養を摂ることで、低栄養予防に繋がります。低栄養になると、骨折や風邪をひきやすくなり、活動量が落ちて食欲も下がります。
活動的な生活を送るために栄養を摂りましょう！



- 固い食材もよく噛んで食べる
- 肉・魚・大豆製品・卵・牛乳・チーズを食べる
- 旬の食材を選ぼう！
- 彩りのいいおかずを選ぶ
- 食事を抜かない！
- 友達や家族と食事をしよう



1回の量が少ない時は
食事の回数を増やして
みましょう

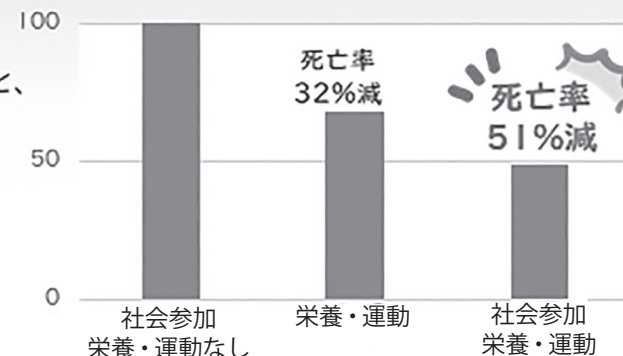
栄養

長生きのコツは「社会参加！」

静岡県で実施した調査では、「**社会参加**・**栄養**・**運動**」について、良い習慣がある人は「長生き」という分析結果が出ています。

栄養 や **運動** に加え **社会参加** の習慣があると、
死亡率はさらに低下する結果が出ています。

※出展：「静岡県の健康長寿の延伸に向けた提言」平成29年2月



外へ出よう！

「人とのつながり」で健康寿命は2倍アップ！

閉じこもった生活を続けていると、
心も身体もどんどん機能が衰えます。
人との交流に勇気が出ない…
そんなときは、まず、外へ出てみましょう。



ゴミ出しのあと少し遠回りをしてみたり、散歩に出て途中のベンチに腰を掛けてみたり…

外の景色を楽しむだけでも、脳や体へ刺激を与えます。
近所の人への挨拶や、買い物の時に店員さんに声をかけてみるのもいいですね。

また、あなたの周りに閉じこもりがちになっている方がいたら、「天気がいいね」と声をかけてあげてください。ちょっとした一言で、その方の社会とのつながりが広がります。



- 趣味を楽しむ
- 経験を活かして、地域活動やボランティアに参加



お手軽体操で筋力アップ！

筋肉をつかう運動を続けよう

年齢問わず筋力は維持・向上します。
筋肉は使えば使うほど太く強くなり、立つ・座る・歩く…など、日常生活がスムーズに行えるようになります。

- 太もも筋力アップ
- 椅子スクワット
- かかと上げ
- 膝伸ばし
- つま先上げ



【長続きのコツ】

- ★気軽に楽しくできるものを見つける
- ★仲間やパートナーと一緒にやる
- ★体調がすぐれない時は無理に行わない

