一日に必要なたんぱく質の量

朝・昼・夕と３食バランスのとれた食事をとることはもちろんですが、高齢者は「たんぱく質」の摂取量が不足しがちです。肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとることもポイントです。高齢者では、男性で60g/日、女性で50g/日必要と言われています。（「日本人の食事摂取基準」（2020 年版））

※食べ物のイラスト下にある数字はたんぱく質の量を示しています。

ぶたもも肉 60g

12.3g

まぐろ赤身 5切れ

15.8g

たまご 1こ

6.1g

焼き魚 1切れ

17.8g

納豆1パック 50g

8.3g

木綿豆腐1/3丁 100g

7.0g

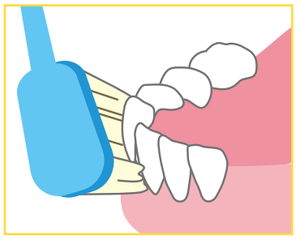
ワンポイントアドバイス

ビタミンDは、筋肉と骨の健康を保つために重要な役割を担っています。食品からの摂取のほか、10～15分の日光浴でも体内でビタミンDを作り出すことができます。



歯みがきは1本1本を意識して磨こう

トライ1 丁寧な歯みがき

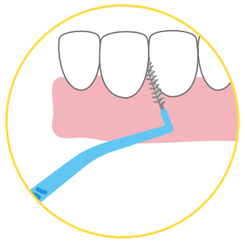


毛先は歯と歯肉の間にあて、やさしい力で小刻みに動かす



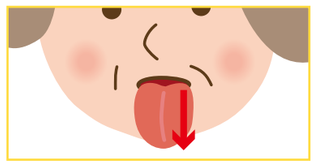
噛み合わせの溝は細かく丁寧に、少し強めに磨く

トライ2 歯間ブラシを使おう



・歯と歯のすき間に適したサイズを選ぶ
・歯肉を傷つけないようにすき間に入れ、前後に数回動かす

トライ3 舌みがきをプラス



・奥から手前にブラシを動かす
・やさしい力で、舌を傷つけないように

みがき残しやすいところに注意！



歯と歯の間　歯と歯肉のさかいめ　奥歯のみぞ

高齢者のみなさまの健康に役立つ情報を熊本市のホームページに掲載しています。

熊本市　筋力アップ

自宅でも できることを できることから！

レッツトライ 運動手帖

～バランスアップ編～

いつまでもいきいきした生活を送るために知っておきたいこと

【使いかた】

○この手帖に記載している運動（筋力アップ運動、ご当地体操）やその他の運動などのいずれかを1日のうちに実施（または達成）できたら、下にある枠を数字の順に1つ塗りつぶしてください。また、あわせて食事の栄養や歯磨きについても意識してみてください。

○運動を続けてすべて塗りつぶすと、今年の干支にちなんだ絵が完成します。ご友人なども誘って、みんなでやってみましょう！



KUMAMOTO Healthy Life 熊本市

生活不活発病を 予防しましょう！

高齢者は体を動かす機会が少なくなると体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことが行いにくくなるなどの「フレイル（虚弱）」が進んでいきます。
自分の日常生活を振り返ってみましょう。

自宅でできる筋力アップ運動 ～バランスアップ編～

運動は事前にからだをほぐしてから

運動をする際は、軽いストレッチで事前にからだをほぐしましょう。いきなり筋肉や骨に強い負荷をかけるのはケガの原因になりますので、注意が必要です。

※筋肉や関節に痛みや違和感があるとき、体調がすぐれないときなどは、無理をしないでください。



① 片脚立ち

※転倒しないように何かにつかまって行いましょう。

①イスや机、壁などを持ちます。
②持っている手と反対側の足を少し持ち上げます。
③足を上げたまま保ちます。目標６０秒。
④左右の足を変えて行います。



※バランスが崩れたり、立っている足がズレたら休憩します。

② その場で足ぶみ

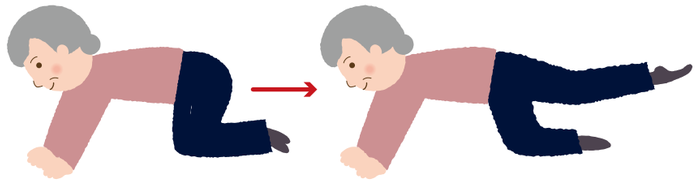
①しっかり腕を振って足ぶみをします。
②膝はふらつかない程度に上げましょう。
③30回ずつ行います。



※ふらつく場合は、何かにつかまって行います。
座って行っても大丈夫です。

③ 脚上げ

①四つ這いになって、片足を真っすぐ持ち上げます。
②できるだけ床と平行になるように持ち上げます。
③ゆっくり持ち上げ（5秒程度）一旦保持したらゆっくり下ろします。
④左右10回ずつ行います。



※腰が反らないように行います。
腰や下肢に痛み、しびれがある場合は行わないでください。

全国ご当地体操マップ

全国各地に介護予防を目的としたご当地体操がたくさんあります。
自宅でもできる体操です。
いろんな地域に旅行に行くような気持ちで
楽しくチャレンジしてみてください。

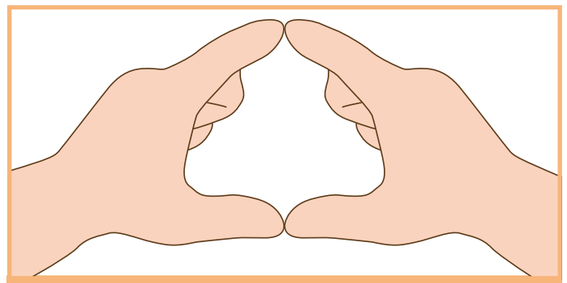
YouTube（ユーチューブ）
ご当地体操マップ
（厚生労働省）

ご当地体操

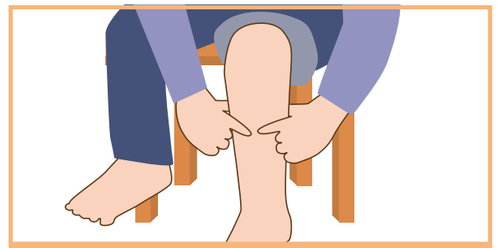
やってみよう！フレイルチェック

指輪っかテスト

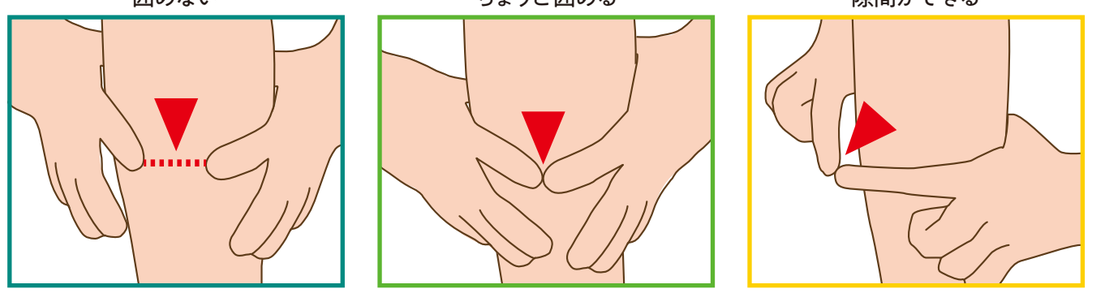
筋肉量を自分の指を使って図る簡単なセルフチェックテストです。



①両手の親指と人差し指で輪を作ります。



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く包んでみましょう。



低い ← サルコペニアの危険度 → 高い

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折などのリスク

サルコペニアとは

●加齢による筋肉量の減少および筋力の低下した状態のことです。フレイルの大きな原因の一つです。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」
飯島勝矢、田中友規ら（Tanaka T,etal.Geriatr Gerontol Int.2018）