

いつもの食事に ちょい足しで栄養アップ!

高齢期は、食事のしづらさや意欲の低下などで、食事の量が減り、筋肉を保つ「たんぱく質」と、活動するための「エネルギー」が不足しがちになります。肉や卵、牛乳・乳製品などさまざまな食品群をとり入れるように意識すると、栄養バランスが良くなります。

うどんの
しあげに
たまごを
入れる

食パンに
チーズや
たまごを
のせて焼く

ヨーグルトに
みかんや
バナナを
入れる

インスタント
ラーメンに
ネギや
もやしを
入れる

シチューに
牛乳の
代わりに
スキムミルクを
使う

たんぱく質、
エネルギーがアップ



ビタミン・ミネラル、
食物繊維がアップ



カルシウム
がアップ



バランスよく
食べるためのワザ

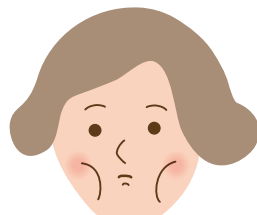
- 野菜を小分けにして、冷蔵・冷凍しておく、切る手間が省けて調理も簡単です。
- ほうれん草、ブロッコリーなどの冷凍食品やサバ、焼き鳥などの缶詰もうまくつかいましょう。

マスクをしたままできる お口の体操

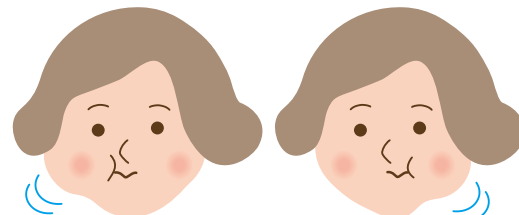
唇や舌、ほほやのどの筋力をアップすることで噛む力を強くします。しっかり噛んで何でも食べることは、全身の健康へとつながります。おいしく食べて健康に過ごしましょう。



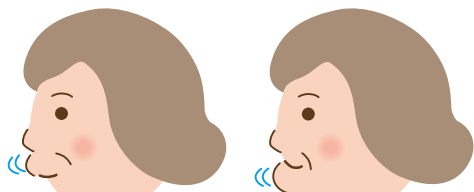
①ほほを
ふくらます



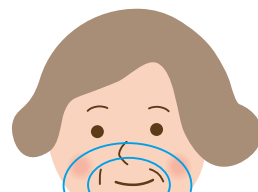
②ほほを
へこます



③左右交互に
ほほをふくらます



④唇をしっかりと閉じ
上下交互に唇をふくらます



⑤唇を閉じ、唇の内側で
舌をぐるぐる回す

食前や空き時間に5回～10回行いましょう!

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!

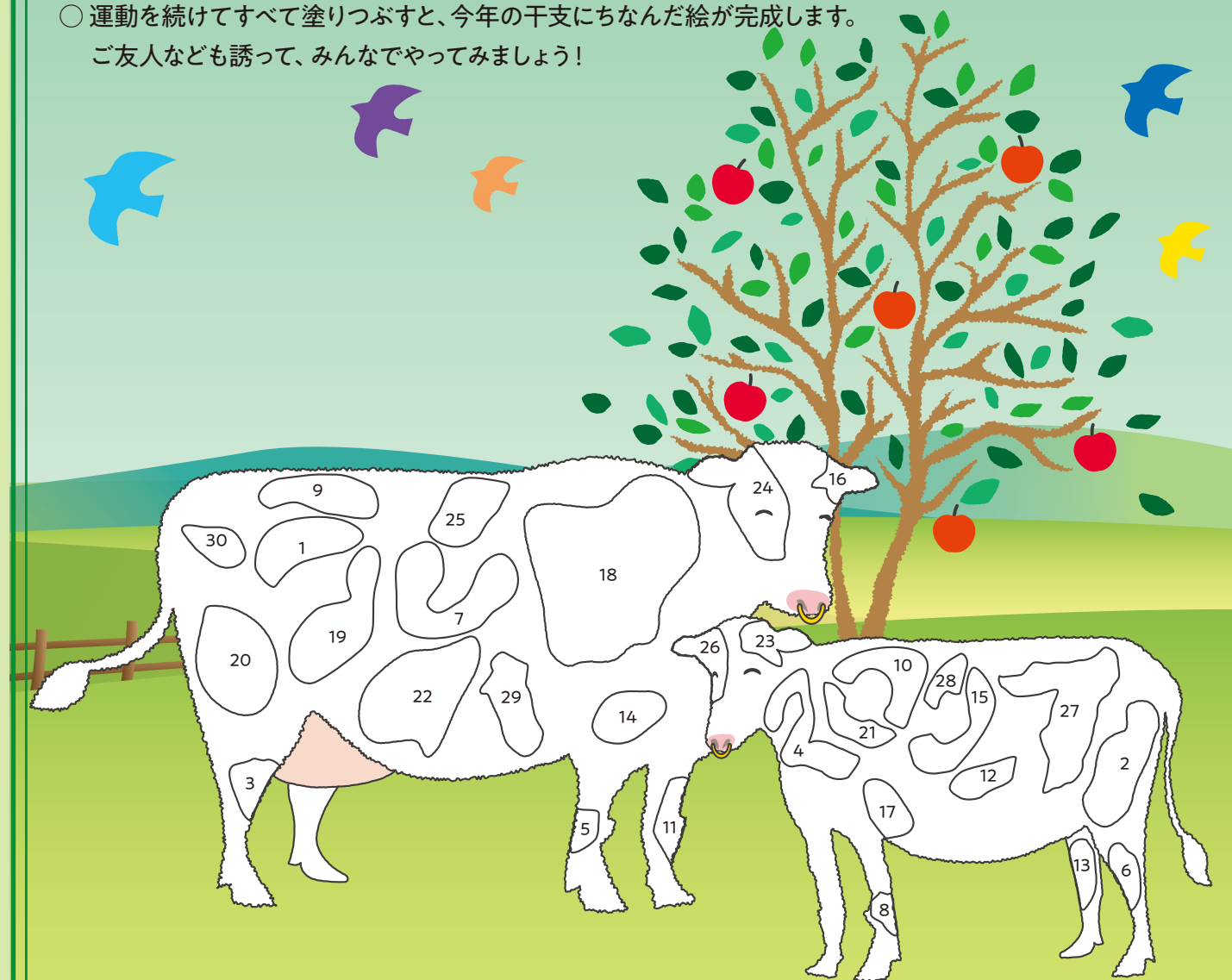
も～ういっちょ 運動手帖

～ステップアップ編～

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、目標とする歩数）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。
- 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!



熊本市
Healthy Life

ゴール



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

運動は事前にからだをほぐしてから

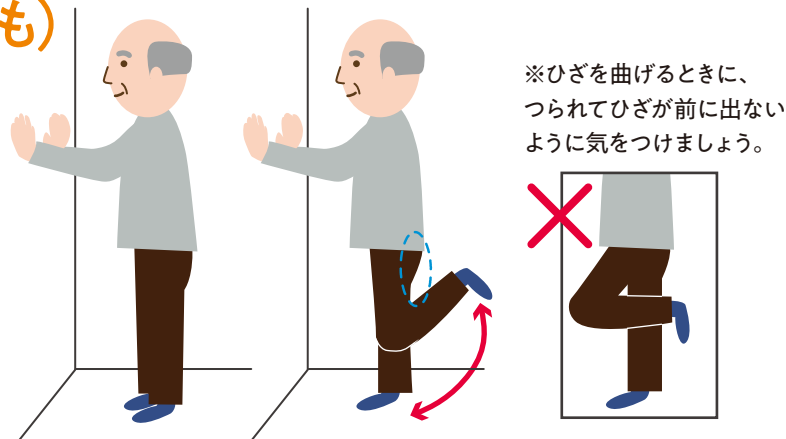
運動をする際は、軽いストレッチで事前にからだをほぐしましょう。いきなり筋肉や骨に強い負荷をかけるのはケガの原因になりますので、注意が必要です。

※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 脚の後ろあげ（太もも）

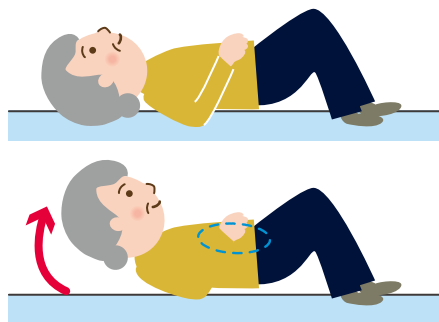
- ①両足を腰幅に開き、壁に手をつき背すじを伸ばしてまっすぐ立つ。
- ②ひざを動かさないようにして、もも裏に力こぶを作るように、ひざが90度以上、曲がるまで片脚をまげたら、ゆっくり戻す。



※ひざを曲げるときに、つられてひざが前に出ないように気をつけましょう。

② 頭上げ（お腹の筋肉）

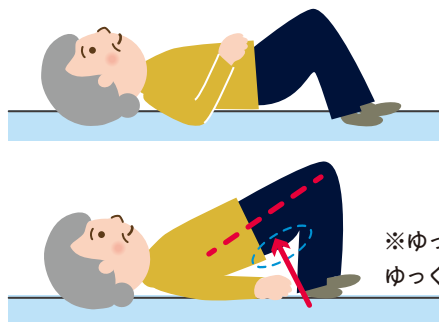
足を肩幅に開き、ひざを立てた状態で、4秒かけて頭を持ち上げ、4秒かけてゆっくり戻します。



※あごを引き、目線をおへそに向けながらしましょう。

③ お尻上げ（お尻の筋肉）

足を肩幅に開き、ひざを立てた状態で、4秒かけてお尻を上げ、4秒かけてゆっくり下ろします。



※ゆっくり上げて、ゆっくり下ろしましょう。

体調に合わせて、それぞれ10回×1セットからはじめましょう。
慣れてきたら、徐々に回数を増やしましょう。

正しい歩き方で歩きましょう

国が推奨する1日の歩数は、65歳以上男性で7,000歩！65歳以上女性で6,000歩！

人は歩くとき全身の筋肉の3分の2を使うといわれており、ウォーキングは毎日行う運動としておすすめです。

歩くとすぐ疲れる人は、本来使うべき筋肉を使えていません。効率的に必要な筋肉を鍛えるために、正しい歩き方を身につけることが大切です。



ポイント

- 歩幅は小さく、腕の振りは自然に動く程度
- 背すじを伸ばし、後ろ足で蹴るようにして進む
- ひざを伸ばし、かかとから着地し、ももを大きく上げない

