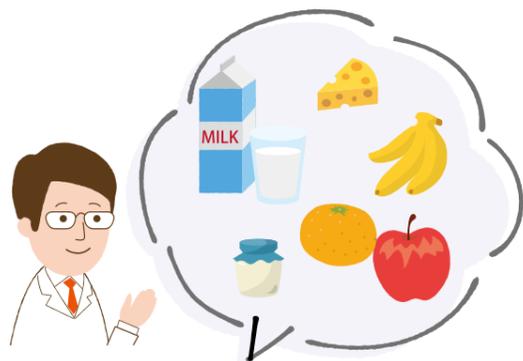
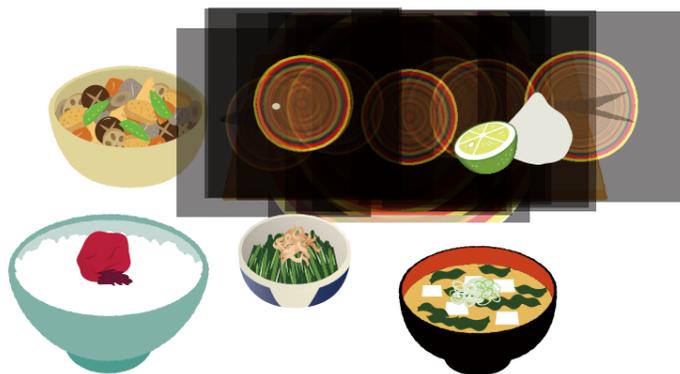


## 運動と合わせると効果的! 毎日の食事のポイント

### 1日3食を規則正しく、バランスのよい食生活を

朝・昼・夕の食事を欠食なく規則正しくとると、生活にもリズムが生まれます。毎食に、主食(ごはん、パン、麺など)と主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜料理など)をそろえると栄養バランスがよくなり、「エネルギー」「たんぱく質」「ビタミン」「カルシウム」「食物繊維」を効率よくとることができます。

特に「たんぱく質」は筋肉を作るもとになりますので、運動後に意識してとると効果的です。また、毎食のおかずを使うことの少ないものを間食でとりましょう。間食には牛乳・乳製品や果物がおすすです。



#### 食事のポイント

1日3食  
栄養補給

こまめに  
飲もう  
水分補給

間食で  
乳製品や  
果物も

## 感染症予防のためにも、お口を清潔に保ちましょう

### 毎日の健康は、歯みがきから

歯周病菌がもつ酵素は、ウイルスを活性化させ、感染症にかかりやすくなるのが分かっています。感染症を予防するためには、日ごろからお口の中を清潔に保つことが大切です。感染症に負けないように、毎日の歯みがきなどに取り組みましょう!

#### 口腔ケアのポイント

毎食後の  
歯みがき  
+  
起床後の  
歯みがき

ひとくち30回  
しっかり噛んで  
食べよう

食事の前に  
お口の  
トレーニングも



その他、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!

# な~んなっと運動手帖

~基礎編~

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、いきいき百歳体操、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、最後には熊本城の絵が完成します。  
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

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

### 運動は事前から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から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 足の後ろ上げ

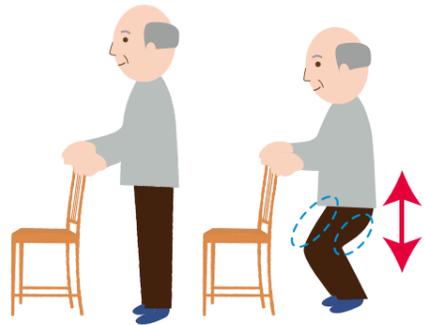
- ①両足を少し開き、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ②片足をゆっくりと後ろに上げます。このとき、ひざが曲がらないように気をつけます。
- ③1秒間、そのままの状態を保ったあと、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

※腰痛を起こさないように、背中を反らさず行いましょう。



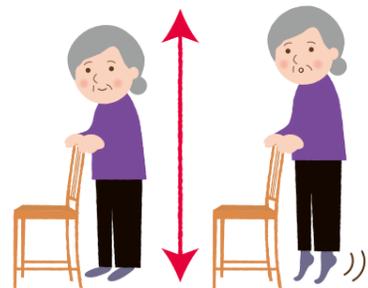
### ② 4分の1ひざ曲げ

- ①両足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。
- ②上体をまっすぐにしたまま、「1、2、3、4」とゆっくりとひざを曲げて腰を落とします。4分の1くらいの軽めの屈曲で十分です。
- ③「1、2、3、4」でゆっくりとひざを伸ばし、元の姿勢に戻ります。



### ③ つま先立ち

- ①軽く両足を開き、いすから少し離れて立ちます。
- ②つま先を軸にして「1、2、3、4」でゆっくりかかとを上げ、「1、2、3、4」でゆっくりかかとを下ろします。



体調に合わせてまずは10回ずつからはじめましょう！

## いきいき百歳体操

介護予防に効果があると認められた、ゆっくりと手足を動かす負荷の少ない筋力運動です。動画が見れる方は、ご自宅で取り組んでみてください。



(ユーチューブ)  
いきいき百歳体操動画  
(熊本県バージョン)



## 毎日の生活行為で歩数を増やそう

国が推奨する1日の歩数は、65歳以上男性で7000歩！65歳以上女性で6000歩！

歩くこと以外でも、家事が立派な運動になります。外に出れないときは、家事などで歩数を増やしましょう。

10分の行動を歩数に換算すると

行動	消費カロリーの目安	歩数換算
雑巾がけ	49Kcal	1500歩
窓ふき	40Kcal	1200歩
風呂掃除	35Kcal	1100歩
洗濯物干し・取り込み	35Kcal	1100歩
ラジオ体操第一	35Kcal	1100歩
草とり	33Kcal	1000歩
入浴	33Kcal	1000歩
掃除機かけ	33Kcal	900歩
食事作りと後片付け	27Kcal	900歩
シャワーを浴びる	21Kcal	700歩
テレビをみる	13Kcal	400歩
読書	12Kcal	400歩

参考資料：改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』(国立健康・栄養研究所)



例) 熊本四郎さんの1日

- ・ラジオ体操 ⇒ 1100歩
- ・草とり ⇒ 1300歩
- ・掃除機かけ ⇒ 900歩
- ・風呂掃除 ⇒ 1100歩
- ・入浴 ⇒ 1000歩

合計 5400歩

