

高齢者の健康づくりには

「栄養(食事・お口の健康)」、「運動」、「社会参加」が大切です

「人は歳を取るものだから…」 「老化は仕方がない」とあきらめていませんか。そのまま歳のせいだとあきらめていると、介護が必要な状態になってしまいます。

「栄養(食事・お口の健康)」「運動」



「社会参加」

○栄養(食事・お口の健康)

「栄養をしっかりととりましょう」
高齢期は、たんぱく質やエネルギー量が不足しがちです。食欲が落ちやすく、ちよつとしたことで体調を崩しやすい時だからこそ、栄養をしっかりとることが必要です。そのためには、多様な食品

高齢期の食生活

DVDでは、低栄養を予防するために、バランスのよい栄養のとり方やたんぱく質の重要性について、「10食品群シート」を活用しながら紹介しています。

10食品群シート										合計	
肉	魚	卵	大豆	牛乳	油	いも	野菜	果物	海藻	〇	6

お口の健康

DVDでは、口腔内の機能を維持するために、歯磨きや入れ歯のお手入れ、お口の体操など、実演をまじえて紹介しています。

歯の裏側も歯と歯茎の境目に毛先があたるように磨いていく

をバランスよく食べることが大切です。特に筋肉の基となる「たんぱく質」は大変重要です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを毎食とるようにしましょう。

「お口の健康を保ちましょう」
食事をおいしく食べるためには、口の健康を維持することも大切です。口は、食べることで、話すこと、顔の表情をつくることなどにかかわる大切な器官です。お口の健康は、全身の健康とも関わりがあります。高齢者のいきいきとした生活に、「お口の健康」は欠かせません。そのため、毎食後の歯磨きや定期的な歯科健診、口をしっかり動かす機会を持つようにしましょう。

○運動

「運動の習慣をつけましょう」
高齢期には筋力が低下しやすく足腰が弱り、介護が必要となる原因が多いことがわかってきます。しかし、筋力は、高齢であっても維持向上させることができます。そのため、動ける身体を維持していくために、定期的な運動や普段の



生活の中で体を動かす機会を増やすことが大切です。

○社会参加

「地域でのつながりを広げましょう」
外出や人との交流は、脳への刺激や気持ちの張りにつながります。趣味、ボランティア、地域の役員、買い物や散歩も社会参加です。外出して社会参加の機会を増やすことで日常生活は活発になります。

DVD「ながはまきやんせ体操2」が完成しました



▲きやんせ体操2 DVDパッケージ

高齢期の健康づくりに必要とされる、これら3つの内容を取り入れたDVD「ながはまきやんせ体操2」を新しく作成しました。

これまで、高齢者の皆さんの通い場である「転倒予防自主グループ」や「サロン」を中心に、介護予防活動に活用され

DVD「ながはまきやんせ体操2」を紹介します

「パ・パ・パ・パ」
「タ・タ・タ・タ」
「カ・カ・カ・カ」
「ラ・ラ・ラ・ラ」
大きく、はっきりと発音します



きやんせ体操2

DVDでは、足腰を鍛える体操を主として40項目紹介しています。立ち、歩いたり、日常活動の基礎となるのが足腰の筋肉です。運動の習慣をつけて筋力の維持向上を図りましょう。



息を吐きながら ゆっくりと立ち上がる
息を吸いながら ゆっくりと腰を下ろす



椅子を使ったスクワット運動

頭を使った運動

DVDでは、足踏みをしながら手をたたくなど、頭を使った運動を紹介しています。脳が活性化され、日常生活の中で楽しく認知機能の低下予防に取り組みむことができます。



社会参加

DVDでは、人とのつながりの場である転倒予防自主グループの活動の様子も紹介しています。



仲間と楽しく体操を始めましょう
市内にはグループで運動や体操に取り組んでいる地域が多くあります。住

ているDVD「ながはまきやんせ体操」を新しくリニューアルしています。今後のグループ活動や、趣味の場、ご家庭などでご利用ください。
なお、現在、市の行政情報番組「ながはまテレビ」や市公式YouTubeチャンネル「はまぐるたぶ」で配信している「ながはまきやんせ体操」の動画も新しい内容に更新します。

ながはまテレビ

現在放映中の内容を、2月1日(土)から更新します。放映時間に変更はありません。

○放映時間

8時30分、13時、15時
市内のイベント・行政情報などを放送。(15分)
※毎時0分、30分(文字放送と交互に放送)、毎週金曜日更新

はまぐるたぶ

現在配信している内容に加え、2月1日(土)から新たな内容のものを配信します。また、市のホームページでも紹介しています。



問合せ先
高齢福祉介護課 ☎65-7841

※開催場所は各グループでご用意ください。

【対象】
おおむね65歳以上の人で、体操などの介護予防を自主的に継続していきたいと希望するグループ
※原則10人以上

【場所】
地域の自治会館や公共の施設等、継続して自主活動ができる場所

本之本地区の転倒予防自主グループAの体力測定結果平均値 < 男性1人、女性15人 >

項目	H24 (平均73.6歳)	H29 (平均79.1歳)
握力(筋力)	3.7	3.4
長座位体前屈(柔軟かさ)	2.7	3.0
開眼片脚立ち(バランス)	4.0	3.8
タイムアップアンドゴー(移動能力)	2.9	2.8

長年、きやんせ体操を続けている人の中には体力をほぼ維持されている人がいます。