

元気であるために気をつけたいポイント①

～ お家でできる簡単転倒予防 ～

高齢になると、筋力やバランス感覚の低下、そのほか様々な原因で転びやすくなります。予防の一つに、足の指をきたえることで、つまずいたりよろけたときに、ふんばりがききやすくなり、転ぶことを防ぐことができます。少しずつで良いので、毎日続けましょう！

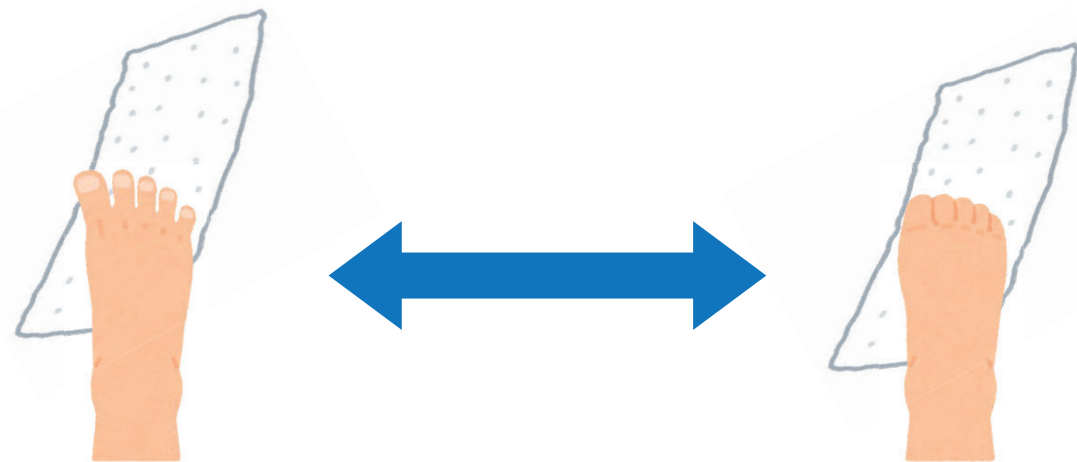
足指じゃんけん

足指を動かすのが難しいときは、手を使っても大丈夫です。



タオルギャザー

タオル（新聞紙でも良い）を足指でたぐり寄せる。



緊急事態宣言の発令により、高齢者の教室やサロンなどの活動がお休みになっている場合もあります。お家で身体を動かして、機能を維持しましょう！

元気であるために気をつけたいポイント③

～ 口から要介護を防ぎましょう ～

年齢が高くなると、歯の本数が少なくなったり、かむ力や飲み込む力が弱くなります。それを放置すると、食べる力がさら弱まり、栄養不足などで心と身体のカまで弱くなってしまいます。それらがさら進むと、最終的には要介護状態に近づいてしまいます。

当てはまるものがある人は注意

- むせる・こぼす
- 食欲がない、少ししか食べられない
- やわらかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い、舌が回らない
- お口が乾く、においが気になる
- 自分の歯が少ない、あごの力が弱い

認知症予防について

「話す」、「かむ」といった口を動かすことは、脳に刺激を与え、認知症予防にもつながります。現在、外出自粛で人と話す機会が減っていることで、口の力が弱まる可能性があります。意識して口を動かしましょう。

参考：日本歯科医師会ホームページ

やってみよう！パタカラ体操

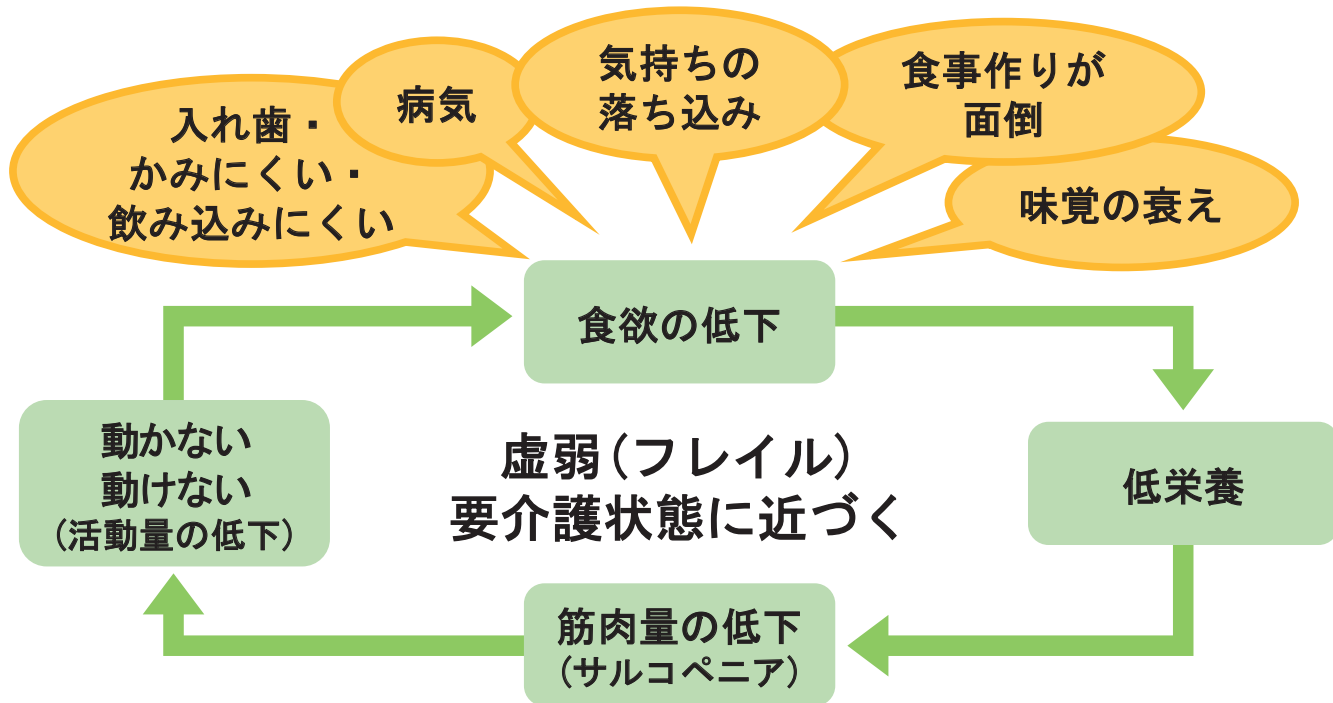
口まわりの筋肉や飲み込む力など、食べるために必要な筋肉を鍛えます。特に食前に行うと、唾液が出やすくなったり、飲み込みがしやすくなります。



元気でいるために気をつけたいポイント②

～ 高齢者の低栄養 ～

年齢とともに、さまざまな理由で必要な栄養がとれなくなることがあります。特に、筋肉のもとになる「たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など）」は、「かむ力」や「消化する力」が衰えることで敬遠しがちになり、摂取量が不足する方がいます。



バランスよく栄養をとるためのコツ

1日の食事の中で以下の10品目をまんべんなく食べるようにすると、さまざまな栄養をとりやすくなります。

◇◆10品目チェック表（1日の食事内容をチェック！）◆◇

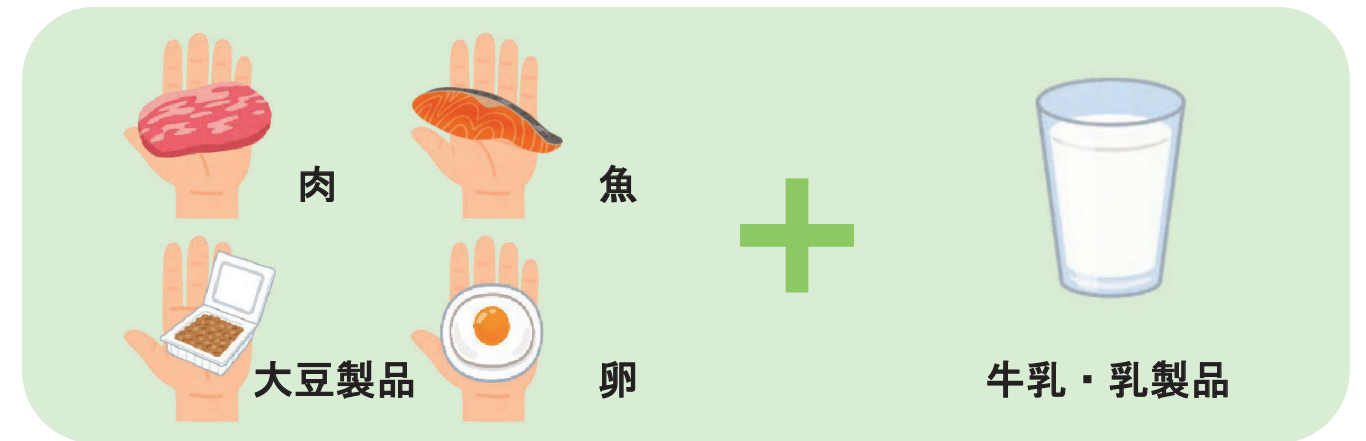
- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 卵 | <input type="checkbox"/> 海藻 |
| <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜 | <input type="checkbox"/> いも |
| <input type="checkbox"/> 果物 | <input type="checkbox"/> 油類 |
| <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 | <input type="checkbox"/> 大豆や大豆製品 |
| <input type="checkbox"/> 肉類 | <input type="checkbox"/> 魚介類 |

主食（ごはん、パンなど）、主菜（肉、魚料理など）、副菜（野菜、きのこ、海藻など）を意識してそろえるとバランスが整いやすくなります。



1日のどこかで乳製品と果物を

たんぱく質量の1日分の目安



食べられない時の工夫

- 味が薄い
→しょうが、こしょう、酢、とうがらしなどの香辛料を使う
- むせる・飲み込みづらい
→片栗粉などでとろみをつける
- 肉などが固く食べにくい
→ひき肉や薄切り肉を使う
- 作るのが面倒
→缶詰、レトルト、冷凍食品、市販のお惣菜を利用する
(塩分や肉・野菜などのバランスを意識して選ぶ)
- 風邪などで体調が悪く食欲がない
→どうしても食事がとれない時は、栄養ゼリーなどを活用する
(まずは主治医に相談を)



※栄養指導が必要な方は、主治医にご相談ください。