筋力アップ

歩くだけでは筋力は向上しません！

歩くことは心肺機能の向上などに大きな効果がありますが、それだけでは筋力の維持しかできません。筋力の向上には、筋肉に一定の負荷をかける運動が効果的です。特に下半身をきたえることが大切です。

筋力アップ体操をはじめましょう。

片足上げ・ひざ伸ばし（左右）

1. 片足を上げ、足首を手前に曲げ、かかとを押し出すような感じでひざをゆっくり伸ばす。
2. そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばした後、ひざを曲げ足を下ろす。（左右くり返す）

かかとの上げ下げ

1. イスの背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
2. つま先を軸にかかとの上げ下げをゆっくり静かにくり返す。

片足横上げ（左右）

1. イスの背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
2. 片足を横へ軽く上げ3～5秒静止し、ゆっくり下ろす。（左右くり返す）

※イスは重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

栄養改善

低栄養に注意しましょう！

高齢期では、タンパク質などの必要な栄養の不足が多くみられます。低栄養の状態では、体の老化が加速して、筋力や抵抗力が低下し、病気になりやすくなります。

主食

炭水化物などの供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理。

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理。

主菜

たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理。

牛乳・乳製品

カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど。

果物

ビタミンC、カリウムなどの供給源である、りんご、みかんなどの果実および、すいか、いちごなどの果実的な野菜。

お口の健康

健康なお口で食事や会話を楽しみましょう！

お口の手入れは、歯の病気や口臭を防ぎます。また、よくかんで食べることは、脳を刺激して認知症の予防になります。さらに舌やほおなどの筋肉をきたえると、飲み込む力が高まり、食べ物を気管に飲み込むことで起こる肺炎（誤嚥性肺炎）を防げます。

毎食後の歯磨き

歯ブラシは小さめでやわらかいものを使いましょう。フッ素入りの歯磨き剤を利用すればむし歯の発生・進行を予防できます。

歯ブラシで、ほおの内側の筋肉をマッサージしましょう。

口腔体操

1. 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする。

2. 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。

3. 舌を出して上下左右に動かす。

閉じこもり・うつの予防

閉じこもりの生活は、筋力が低下して転倒したり、消化機能を低下させ低栄養の状態になったりと、不活発な生活で起きる生活不活発病を招きます。放っておけば、寝たきりや認知症へとつながりかねません。

生活空間を意識的に広げましょう。

閉じこもり予防のヒント！

- 生活のリズムを規則正しく
- 1日30分以上、体を動かす
- 定期的に健康診断を受ける
- いつも笑顔を心がける
- 出来ることは自分でやる
- 積極的に自宅から外へ出る
- ボランティア活動に参加する
- 趣味を楽しむ
- 安全・安心な住まいづくりの工夫
- 地域のサービス・情報を利用

うつは誰もがなる可能性のある病気です！

うつは、特別な人がかかる病気ではありません。15人に1人以上が一生のうちにうつを経験するというデータ（厚生労働省）もあります。しかし、適切な治療やケアを受ければ、うつは回復する病気です。早めに専門医に相談しましょう。

高齢者のうつの症状

- 憂うつな気分
- 疲れやすい・体のあちこちが痛い
- 物覚えが悪くなった・物忘れが増えた
- 今まで楽しめた趣味や活動に興味をもてなくなる
- 眠れない・朝早くに目が覚めてしまう
- 食欲がない　など…

うつ気味の時のヒント

- つらい気持ちをゆっくり話してみる
- 生活のリズムを整える
- 十分に休養をとる
- 仕事や家事の負担を軽くする
- 薬をうまく利用する
- 地域の活動に積極的に参加する

認知症の予防

認知症は、老化現象ではありません！

認知症とは、脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。老化現象と思われがちですが、脳の障害によって起こる「**病気**」です。

1年前に比べてこんな実感はありますか？

- 物覚えが悪くなった
- 段取りが悪くなった
- 集中力がなくなった

生活習慣を改善しましょう。

人に頼らない生活を

お金の管理や身の回りのことは自分でやるようにしましょう。

魚を食べる生活を

青魚に含まれるDHAやEPAという成分は脳の血流を良くしたり、動脈硬化を防ぐといわれています。積極的に食べましょう。

人づき合いを大切に

人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。

野菜や果物をたっぷりと

ビタミンC、E、ベータカロテンなどの抗酸化物は、アルツハイマー型の認知症予防に効果があるといわれています。

短い昼寝と運動を

短い昼寝（午後1～3時の間で30分程度）と夕方の運動は睡眠のリズムを整え脳の健康に役立ちます。ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を良くします。

趣味をもつ

自分の好きなことの中で少し難易度が高いことに挑戦しましょう。

常に新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。