

# 健康長寿のための6か条

## 1. 毎日の生活に運動を取り入れましょう

◆筋力の低下 ⇒ 生活の質の低下

◆下半身の筋力を高めましょう!



立つ、座る、歩く、階段を上り下りするなどの基本的な日常生活の活動には、下半身の筋力が特に大切。  
「歩く」ことは腰から下の筋肉をすべて使う!

筋力UP体操に  
Challenge!

- 片足上げ・ひざ伸ばし
- かかとの上げ下げ
- 片足横上げ
- まさき元気体操
- コロバード体操
- ラジオ体操

など



# 健康長寿のための6か条

## 2. おいしく楽しくバランスよく食べましょう

合言葉は  
「さあ にぎやか(に) いただく」

◆ 高齢期は低栄養に注意

◆ 10食品群をまんべんなく食べましょう! →

その日食べた食品にチェックをつけて、1品目 = 1点とカウント。合格点は7点で、1週間ですべての食品群をバランスよく取れるように心がけましょう！  
特に筋肉のもとになるタンパク質を積極的に♡

- さ 魚
- あ 油脂類（油をつかう料理）
- に 肉
- ぎ 牛乳
- や 野菜（緑黄色）
- か 海藻
- い 芋
- た 卵
- だ 大豆
- く 果物



## 3. 口の健康を保ちましょう！

- ◆「食べる」「会話する」などの毎日の楽しさに口の健康はかせません！
- ◆毎日の口の手入れとよく噛んで食べることを習慣に

- 口のなかを清潔に保つ
- 義歯を入れる
- 定期的に歯科受診する
- 口腔体操で「飲み込む」力を高める



### 口腔体操に Challenge !

- 頬の筋トレ
- 舌の運動
- パタカラ体操
- 唾液腺マッサージ



## 4. 外に出る楽しみを見つけましょう！

### ◆「1週間外出していない」は閉じこもりです

<「閉じこもり」のきっかけになる3つの要因>

- **からだ**の要因（歩行能力の低下、尿失禁、目や耳の機能低下）
- **こころ**の要因（親しい人との別れ、生きがいのなさ、転倒への恐怖心）
- **社会・環境**の要因（仲間がいない、集団活動に参加していない、交通事情）

### 楽しみ広がるお出かけポイント

- 地域の活動や催しに参加する
- 地域社会に根ざした仕事、知識や経験を活かしたボランティア活動
- 趣味のグループ活動での人との交流
- 空いた時間に散歩
- 買い物にこまめに出かけて顔なじみをつくる



## 5. 認知症を予防しましょう！

◆認知症 ≡ 脳の機能低下で、日常に生活に支障をきたす“状態”

### ◆認知症予防のための生活のポイント

- 人に頼らない生活を (身の回りのことはなるべく自分で)
- 人付き合いを大切に (脳の活性化を促す「会話」を楽しむ)
- 短い昼寝と運動を (睡眠のリズムをととのえ、脳の健康づくりを)
- 魚を食べる生活を (脳の血流をよくし、動脈硬化を防ぐ)
- 野菜や果物をたっぷりと  
(ビタミンC・Eなどの抗酸化物が発症予防に効果的)
- 趣味をもとう  
(自分の好きなことで少し難しいと思うことや、新しいことに挑戦することが脳の機能向上に)



## 6. うつ(こころのお疲れサイン)に早く気付きましょう！

◆ 高齢者はうつになる要因が多くあります

➔ 体の疲れや病気、退職、親しい人との別れ など

◆ こころの健康を保つ生活をおくりましょう

- 地域の活動を知り、積極的に参加する
- 質のよい睡眠をとる
- 規則正しい生活習慣を心がける
- 考え方を考える (明日のことは明日考える)
- 落ち着ける場所でくつろぐ
- つらい気持ちをゆっくり話す



### 高齢者のうつ症状

- 憂うつな気分
- 疲れやすい、体のあちこちが痛い
- 物覚えが悪くなる、物忘れが増える
- 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、朝早く目が覚めてしまう
- 食欲がない
- 死を考える