

湧くわく 元気UP実践編

転ばない生活を心がけましょう!

- 加齢による筋力やバランス力の低下から、転倒しやすくなります。
- 転倒防止のために、自宅でできる筋力・バランス力アップのトレーニングを行いましょう。

開眼片足立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。
踏ん張って片足でバランスをとることを意識しましょう。



スクワット

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。
1日3回行いましょう。
椅子に腰掛ける要領で腰をゆっくり下ろします。
曲げた膝頭がつま先より前に出ないようにします。



バランスよく食べて低栄養を予防しましょう!

- 1日3食きちんととりましょう
- 主食(ご飯、パン、めん類)をしっかり食べましょう
- たんぱく質(肉・魚・豆類・卵)を積極的にとりましょう
- 調理が大変な時はお惣菜や宅配も上手に活用し、調理の負担を減らしましょう
- 油脂類も適度に取りましょう(動物性より植物性がお勧めです)
- 栄養状態を知る目安に体重を定期的にはかりましょう

温泉で心と体をリフレッシュしましょう

認知症を予防しましょう!

- お金の管理や身の回りのことなどできる事は自分で行いましょう
- 友人や知人との交流を大切にしましょう
- 笑うことを大切にしましょう
- 魚や野菜・果物を積極的に食べましょう
- 急激な環境の変化を極力避けましょう
- 生活習慣病に気をつけましょう

お口の健康を保ちましょう!

- 食後には歯みがきや入れ歯の手入れをしましょう
- 食事はゆっくりとよくかんで食べましょう
- 定期的に歯科検診を受診しましょう
- お口の体操を習慣にしましょう

口腔機能をアップする体操

- 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



うつ病を予防しましょう

- 十分な睡眠をとりましょう
- ストレスをためないようにしましょう
- 不安な気持ちや悩み事があれば早めに家族や友人に相談しましょう