

低栄養に気を付けましょう！

🍴 10 食品群から毎日7品目以上を目指して食べましょう！



🍴 1日3食は基本です！

一度にたくさん食べられないとき→食事の回数を増やしましょう。
体調不良の時は栄養補助食品（ゼリーなど）をうまく活用しましょう。

🍴 いろんな種類の食品を食べましょう！

たくさん作るのが面倒→市販品やレトルト食品などを利用しましょう。
お弁当の配達をしてくれるお店もあります。



☆便利なものはどんどん活用しましょう！

元気な一歩会を作りませんか？

元気な一歩会とは？
⇒ご近所さんやお友達が集まって作る、地域の通いの場です。

- ・週1回
- ・30分運動する

以外には自由な活動です。

※金銭面の補助はありませんが、チラシの作成など、できる範囲でお手伝いします！

住み慣れた地域で、いつまでも元気に暮らしましょう！

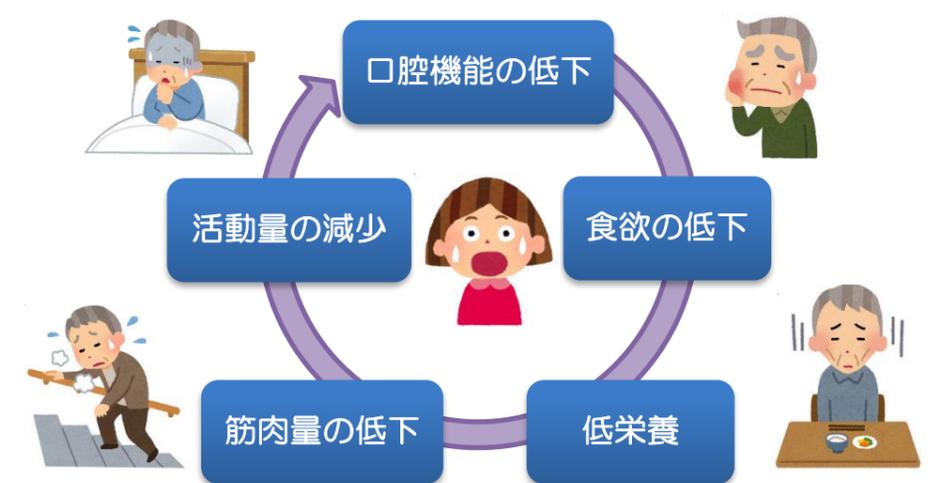
元気な一歩会について詳しく聞いてみたい！という方はコチラまで。

〒634-8509 橿原市内膳町 1-1-60 地域包括支援課 (☎22-8118)

はつらつ通信 2021

はつらつ通信とは…
コロナ禍であっても、介護予防に取り組んでもらいたい！
という思いから、作成している介護予防リーフレットです。

お口の健康、気にしていますか？



口腔機能は、加齢とともに衰えていきます。
しかし、適切な口腔ケアを行えば、病気や認知症の予防にもつながります。

- 🦷🦷🦷🦷🦷 口腔機能を低下させないために 🦷🦷🦷🦷🦷
- ① 毎日、きれいに歯みがきをしましょう。 ② よくかんで食べましょう。
 - ③ 口腔体操やマッサージをして口周りの筋肉や飲み込む力を鍛えましょう。
- 例) 口を大きく「いー」「うー」と動かすだけで口周りの筋肉が鍛えられます。

☆☆定期的に歯科健診を受けましょう☆☆



レッツ！エクササイズ♪



みなさん！お元気ですか？
いつも元気！！健康運動指導士の稲垣牧子
です！毎日身体を動かして、健康に過ご
しましょうね♪

！注意点！

- ① 楽な服装で
- ② 安全性の高い椅子を使う ⇒ 座ったときに足が床につく
※回転式、座面に凹凸のあるもの・柔らかすぎる椅子は避ける
- ③ 動作中に呼吸を止めない ⇒ 数を数えながらする（一人のとき）
- ④ 反動をつけない ⇒ ゆっくりと大きく動かす
- ⑤ 痛みを感じたら無理に動かさない ⇒ 自分が「ここまで」と思う範囲

① 姿勢を正して、深呼吸 8呼吸×4回

※背もたれにもたれないで、浅く座る。膝は90度。



鼻から吸って 口から吐く

② 手首の運動 8呼吸×左右2セット



肘は脇から離さない。左手で右手を横へ押す。右手で左手を横へ押す。

③ 首ひねり 8呼吸×左右2セット

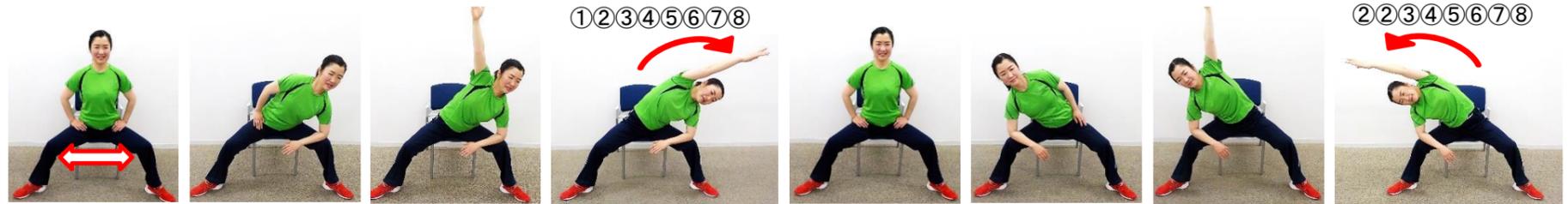


肩は動かさない・あごを突き出さない。

ゆっくり
やさしく

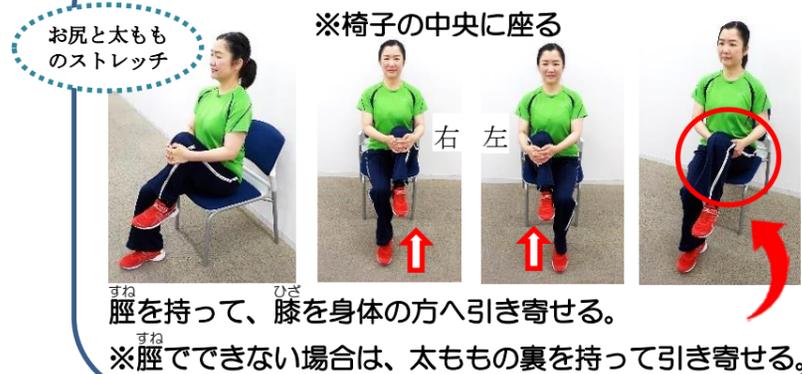


④ 体側伸ばし 8呼吸×左右2セット ※椅子の中央に座る（床から足が浮かないように）。呼吸を止めないで！



足を開いて太ももの上に肘を置き、前傾姿勢になる。反対側の腕を上へ伸ばし、頭の方へ倒す。

⑤ 片足膝引き寄せ 8呼吸×左右2セット

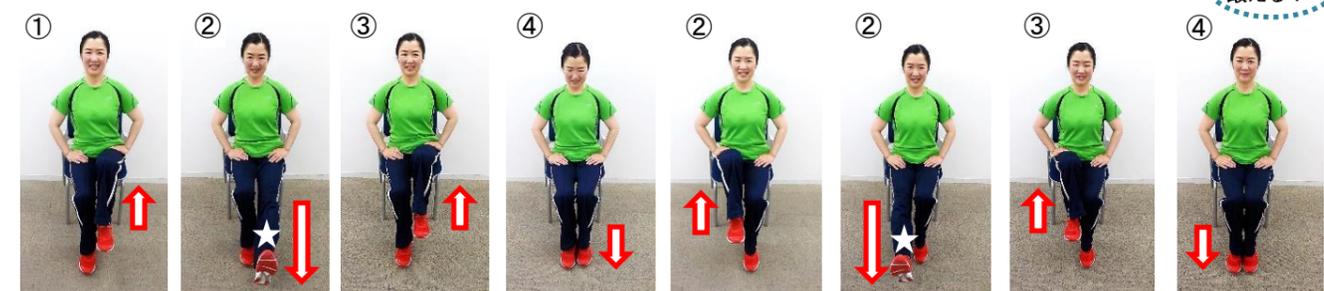


※椅子の中央に座る
お尻と太もものストレッチ
脛を持って、膝を身体の方へ引き寄せる。
※脛でできない場合は、太ももの裏を持って引き寄せる。

⑥ 横から見ると



⑥ 片足膝曲げ伸ばし 片足につき4呼吸×10セット ※椅子の中央に座る



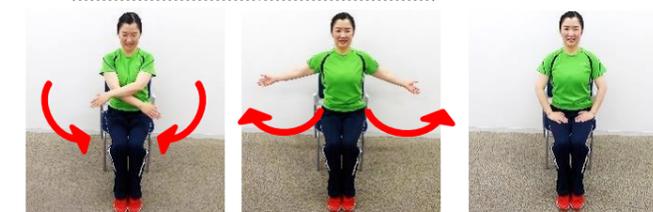
※太ももを鍛える！
片方の膝を曲げ（上げ）、斜め下へ伸ばす。☆つま先は天井に向ける。膝を曲げ（上げ）、ゆっくり下ろす。

足を伸ばして
痛みがあれば、
膝が曲がって
いてもいいで
すよ。



⑦ 深呼吸 8呼吸×4回

①の深呼吸を3回してから ⇒ 横に1回



腕を広げるときに息を大きく吸い込みましょう。

おまけ♪

指の運動 10回～

右手：グー、左手：キツネ ⇒ 入れ替え

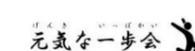


できる時に、何回でもチャレンジ！

パソコンやスマートフォンで動画も
チェックしてみてくださいね！



檀原市 はつらつ通信 検索



一歩会体操にもチャレンジ
してみてください！

檀原市 元氣な一歩会 検索