

# いきいき



# 健康づくり のために

健康な体を保つため、  
自分に合わせて無理なく、  
毎日の健康づくりに  
取り組みましょう。

## 目 次

	ページ
1 健康診査を受けましょう . . . . .	1
2 フレイルをご存知ですか? . . . . .	3
3 フレイル予防のための食事 . . . . .	5
4 お口を健康に (口腔ケア) . . . . .	7
5 運動は毎日コツコツと . . . . .	9

# 1 健康診査を受けましょう

1年に1回、無料で  
健康診査を受けられます

## 【主な検査項目】

- ・身長・体重
- ・血圧
- ・血液検査（脂質・肝機能・血糖）
- ・尿検査（尿糖・尿たんぱく）
- ・問診によるフレイル（3頁参照）の確認

## ■歯科健診も受けましょう

むし歯、歯周病、入れ歯、噛み合わせ、飲み込みの状態などをチェックしてもらえます。

健康診査・歯科健診の実施時期や受診方法などは、お住まいの市町村へお問い合わせください。



## ■健診のよくあるギモン・お悩み

- ① 定期的に通院しているので、健診は必要ないのでは？
    - ・ 普段の検査だけでは、フレイル（3頁参照）は把握しにくいものです。
    - ・ 自分の体と心の健康状態を確認するために、毎年1回、健診を受けましょう。
    - ・ 気負わず“健診に出かける”気持ちで、お知り合いも誘ってみましょう。
  - ② 緊張して血圧が高く出てしまいます。
    - ・ そのような方は少なくありませんので、気になさらず、リラックスしましょう。
- ◎ 緊張を和らげるコツ
- ・ 腹式呼吸でゆっくりと深呼吸
  - ・ 笑顔をつくる（口角を上げるだけでも○）



## 2 フレイルをご存知ですか？

- ・年齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態（虚弱）をいいます。
- ・放置すると、要介護状態になる可能性があります。

### ◎ ちょっとした体の変化に早めに気づいて、フレイルを予防しましょう。

- ・そうすれば、健康な状態まで戻ることができます。



### ! こんな傾向はフレイルかもしれません

- ・おいしく食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた

## ■フレイル予防の3つのポイント

### ① 栄養 3食しっかりバランスよく

- ・食事は活力の源です。
- ・お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

### ② 運動 歩いたり、動いたり

- ・運動は筋肉の維持だけでなく、食欲や睡眠リズムを整える作用もあります。
- ・今より10分多く、体を動かしましょう。

### ③ 社会参加 趣味や通いの場（サロン）へ

- ・外出したり、仲間に出会ったりすることもフレイル予防に効果的です。
- ・自分に合った活動を見つけましょう。



### 3 フレイル予防のための食事

- 3食しっかりとりましょう。
- いろいろな食品を食べましょう。
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう。

主食



ごはん、  
パン、麺

主菜



魚、肉、卵、  
大豆料理

副菜



野菜、きのこ、  
いも、海藻料理

- ・料理が大変なときは、市販のおかずも活用しましょう。

#### ■フレイル予防のもう一步

- ・ごぼう、大根、りんごなど、固くて噛みごたえのあるものを食べましょう。
- ・なるべく誰かと、会話をしながら食べましょう。



### ■たんぱく質を意識しよう

- ・元気な筋肉の維持には、たんぱく質が必要です。
- ・若い時よりも、筋たんぱくの合成が遅くなっています。
- ・高齢の方はより一層、たんぱく質を含む食品を十分にとることが大切です。

### ■たんぱく質をとるためのひと工夫

- ・ごはんには、卵や納豆をプラス
- ・コーヒーには、牛乳をプラス
- ・おやつには、ヨーグルトをプラス
- ・豆腐、ちくわ、チーズなど、手軽にそのまま食べられるものをプラス
- ・缶詰や魚肉ソーセージなど、「あと1品」に便利なものを常備しておきましょう。



## 4 お口を健康に（口腔ケア）

### ■噛めないのは歳のせい？

- ・口にも筋肉があり、鍛えることで食べる力を回復させることができます。
- ・歳だから、と諦めず、好きなものを食べられるお口を目指しましょう。

### ■むせを防ぐ パタカラ体操

- パ** 上下の唇をしっかりと閉じて発音
- タ** 舌を上あごにくっつけて発音
- カ** のどの奥に力を入れて、のどを閉じて発音
- ラ** 舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音

### パパパ、タタタ、カカカ、ラララ、 パタカラ、パタカラ、パタカラ

と続けて、早く、はっきりと大きな声で5回ずつ発音しましょう。



### ■食事がおいしくなる 唾液腺マッサージ

- ・唾液が出ると飲み込みやすくなり、食べこぼしやむせを減らすことができます。
- ・食事前に、力を入れすぎずゆっくりと、各5回を目安に行いましょう。



耳下腺

両ほほに親指以外の4本の指をそえて、奥歯の周辺をもみほぐす



顎下腺

耳の下からあごにかけて指を下から柔らかく押し上げていく



舌下腺

親指の腹で、あごの下から舌のつけ根を軽く押す

### ■話や歌で口を鍛えよう

- ・会話は、自然と口の筋肉を鍛えます。
- ・歌うことや、本の音読も効果的です。

### ■かかりつけ歯科医をもちましょう

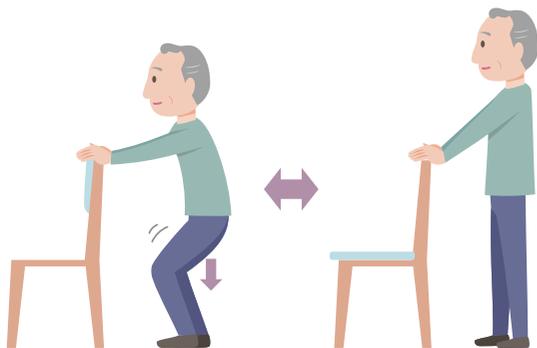
- ・定期的に見てもらい、噛み合わせや口臭など、気になることを相談しましょう。

## 5 運動は毎日コツコツと

- 筋力が低下すると、
  - ・疲れやすくなったり
  - ・転びやすくなったり
  - ・ひざや腰の痛みを引き起こしたり…
- 自分のペースで無理なく、  
転ばぬ体を目指しましょう。

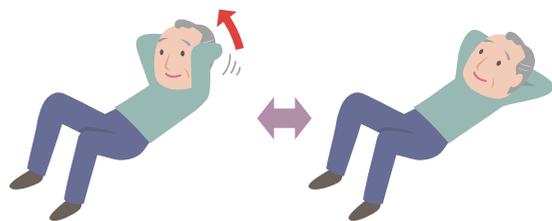
### ■ 3つのおすすめ筋力トレーニング

#### ① スクワット (10回)



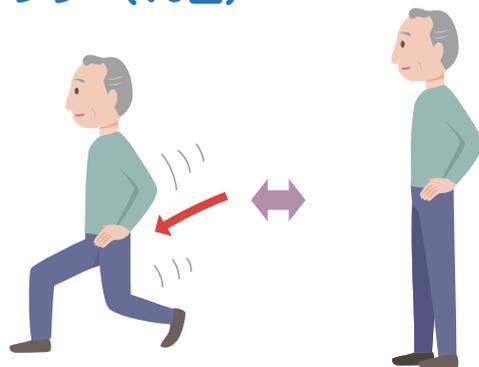
- ・椅子や机に手をつき、足を肩幅ぐらいに広げて立つ。
- ・ひざを曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。
- ・背中が曲がったり、かかどが浮いたりしないよう注意。
- ・太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

#### ② 上体おこし (10回)



- ・仰向けになり両ひざを立てる。  
両手を頭の後ろで組む。
- ・おへそをのぞき込むように、  
首をゆっくりと持ち上げる。
- ・おなかに力が入っていることを感じながら、  
ゆっくりと元の姿勢に戻る。

#### ③ ランジ (10回)



- ・軽く足を広げて立ち、片足を前に踏み込む。
- ・前に出した足にゆっくりと体重をかけてから、  
元の姿勢に戻る。
- ・反対の足でも、同じように踏み込む。

P.7~10参考：公益財団法人健康・体力づくり事業財団  
「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命  
をのばそう」

# たくさん食べて たくさん出かけて たくさん笑いましょう

- ・体や心の衰えは、予防できます。
- ・やりたいことを続けていくために、フレイル予防を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

## 通いの場（サロン）に 参加してみませんか

- ・住民が気軽に集う「通いの場」は、地域の介護予防の拠点でもあります。
- ・気になるところに参加してみましょう。
- ・詳しくは、お住まいの市町村の介護予防担当課へお問い合わせください。

健康教室

茶話会

多世代交流

趣味活動

認知症予防

### 青森県後期高齢者医療広域連合

所在地 青森市新町二丁目4-1  
県共同ビル1階

電話 017-721-3821

ホームページ

<http://www.aomori-kouikirengou.jp/>