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

青森県後期高齢者医療広域連合

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もできます。

健康 ⇄ フレイル ⇄ 要介護

! 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・副菜を組み合わせて食べましょう。

主食	主菜	副菜
ごはん、パン、麺	魚、肉、卵、大豆料理	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歩

・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。

P.3～6参考 厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

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

・定期的にみてもらい、噛み合わせや口臭など、気になることを相談しましょう。

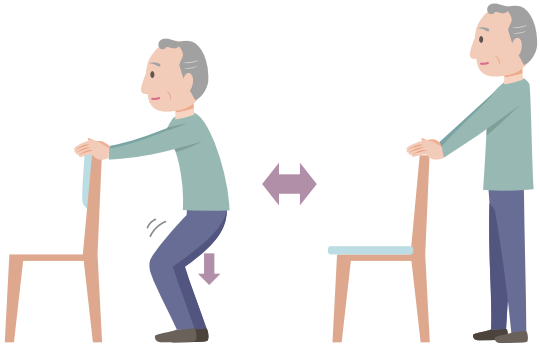
5 運動は毎日コツコツと

○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。

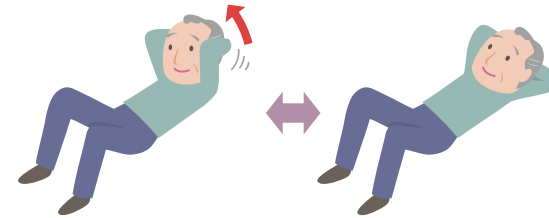
■3つのおすすめ筋力トレーニング

① スクワット （10回）



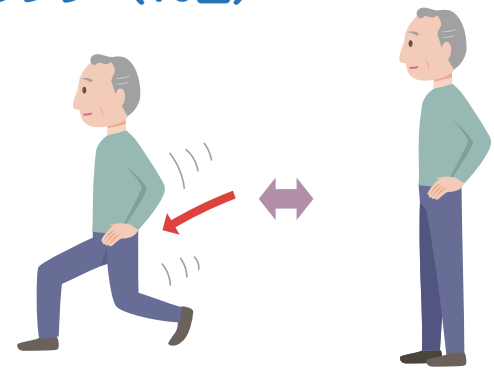
・椅子や机に手をつき、足を肩幅ぐらいに広げて立つ。
・ひざを曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。
・背中が曲がったり、かかとが浮いたりしないよう注意。
・太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

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/

令和７年５月作成