

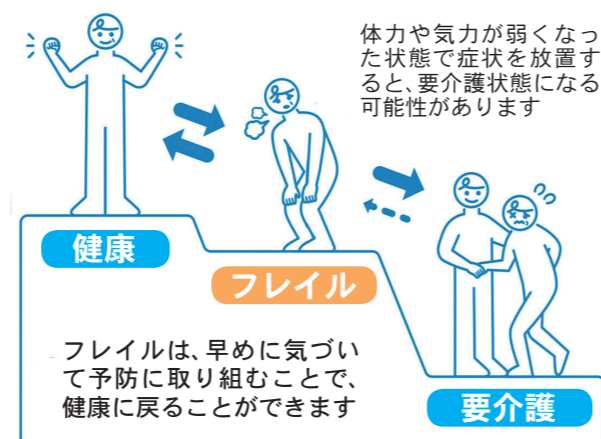
健康寿命を延ばす

介護や支援を受けず、長く元気に楽しく、自立して暮らしていくために、実践できることを紹介します。

フレイルを予防しましょう

フレイルとは、年を取って体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって、健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。



フレイル予防の3本の柱

フレイルは、自分の状態と向き合って、予防に取り組むことで、その進行を緩やかにし、健康な状態に戻すことができます。予防するためには「栄養」「運動」「社会参加」が大切です。フレイルの入り口は人それぞれ。一つの入り口からドミノ倒しのようにならないように、3本の柱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。



介護予防出前講座

市では、健康寿命を延ばす取り組みの一つとして職員などが地域に出向き、健康づくり・介護予防教室を開催しています。地域活動や集いの場などで、フレイル予防のための食事や運動、認知症予防体操や口腔ケアの方法など、要望に応じた内容で開催します。

【問い合わせ】福祉事務所長寿介護課

☎ 0220(58)5551



自分に合わせた運動を



体を動かさない生活を続けると、運動不足により筋肉量や歩行速度が低下し、転倒や骨折、寝たきり、持病の悪化につながりやすいといわれています。無理のない範囲で体を動かしましょう。

市では、健康寿命を延ばす取り組みの一つとして、介護予防体操「いきいき体操とめ」を考案し、推奨しています。年齢とともに低下しがちな筋力やバランス機能を保つための体操で、曲に合わせて歌いながら、タオルを使って、楽しく運動できます。

YouTubeで「いきいき体操とめ」の動画を配信しています。二次元コードを読み込んでご覧ください



バランスの良い食事を

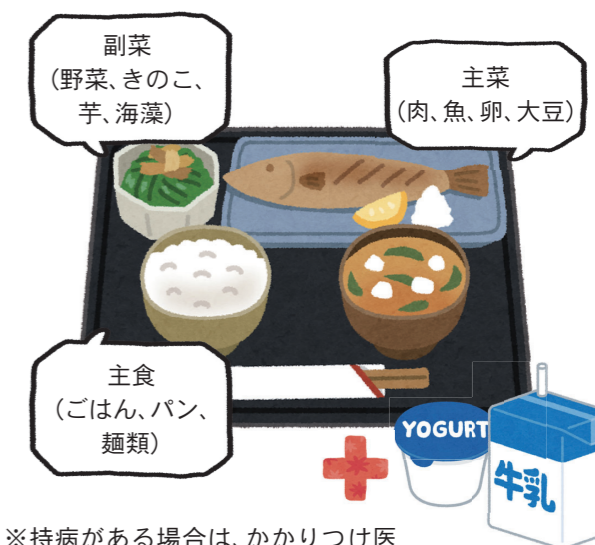
主食・主菜・副菜がそろると、自然とバランス良く栄養を取ることができます。特に「たんぱく質」は、高齢期に健康な体を維持するために不可欠な栄養素で、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などに豊富に含まれています。日頃から意識して3食しっかりとたんぱく質を取るよう心がけましょう。

また、食べ物の入り口でもある口や歯の衰えは、全身の健康に影響します。歯磨きや、よくかんで食べることで、定期的な歯科健診と口の体操などで、口腔内の健康を保ちましょう。

厚生労働省パンフレット
「食べて元気にフレイル予防」



「たんぱく質」を意識しましょう



※持病がある場合は、かかりつけ医に相談してください。

登米市タウンウォーキング

ショッピングモール内で、安全で快適なウォーキングやストレッチなどを実施。効果的な歩き方や自宅でする簡単な運動などを学ぶことができます。併せて、「ナトカリ測定」により、健康的な食生活と運動による高血圧予防の実践を推進しています。

【問い合わせ】市民生活部健康推進課

☎ 0220(58)2116

