

自分の足で歩き続けるために自分に合った方法で、効率的に日常生活を送りましょう！

高齢者の適切な栄養・運動・お口のススメ

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりフレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するともいわれています！

（日本老年医学会より抜粋）

簡易フレイルチェック

今自分の身体の状態をチェックしてみよう！

ふくらはぎの一番太い部分を囲みましょう

低い サルコペニアの可能性 高い

※フレイルの主な原因サルコペニア（加齢性筋肉減少症）の予防・改善にも「栄養（食・口腔機能）」と「適度な運動」が大切です
出典：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝也、田中友規ら

● 栄養についてはコチラ

【10品目チェックシート】

食べたものをチェックしてみよう!! 1日7品目以上が理想とされています。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	一週間の合計
肉類								
魚介類								
卵								
卵製品								
牛乳								
乳製品								
大豆								
大豆製品								
海藻類								
いも類								
果物								
油脂類								
緑黄色野菜								
合計								

・主食（パン・ごはん・麺）は点数に含まれません。

しっかり動く身体をつくる→ごはん・パン・芋類

筋肉を増やす→肉・卵・大豆製品・牛乳乳製品

骨を強くする→肉・卵・大豆製品・牛乳乳製品・緑黄色野菜・海藻類

血管をしなやかに→肉・魚介・卵・油脂類

不調や病気に負けない→野菜・海藻類・果物類・芋類

簡単レシピ(煮豆とイワシの炊き込みご飯)4人分

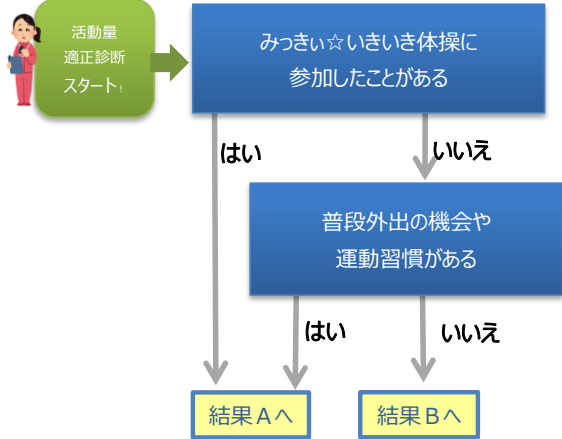
材料：七目ひじき豆（1パック）土生姜せん切り（30g）焼イワシ缶（1缶）米2カップ

作り方：①米は洗って普通の水加減にし、七目ひじき豆・土生姜のせん切りを入れる

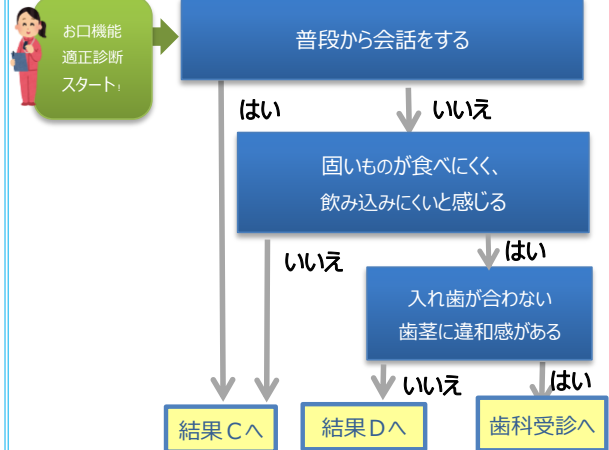
②①の上にイワシ缶をのせて普通に炊く。

③炊き上がったらごはんを混ぜて器に盛る。出来上がり（三木栄養士会提供）

● 運動についてはコチラ



● お口についてはコチラ



■ 結果の選択 … 下記の中から選んで、詳細内容(裏面)へ進みましょう

結果Aの方へ



● ウォーキング・スクワット・つま先立ち がおすすめです

結果Bの方へ



● スクワット・つまさき立ち がおすすめです

結果Cの方へ



● 舌の体操・お口の体操 がおすすめです

結果Dの方へ



● 声を出して新聞を読む・ぶくぶくうがい がおすすめです
※出来そうであれば、結果Cをチャレンジ

詳細は裏面

『ウォーキングの豆知識』

目線を10～20m前方に向ける

手を軽く握り、脇をしめ、ひじは90度近く曲げ前後に大きく振る

胸を張って背筋を伸ばす

歩行リズムに合わせて呼吸は一定のリズムで軽やかに

歩幅をやや大きとり、しっかりと踏む出す



ヘルシーウォーク

『スクワットの方法』

- ①腰幅に両足を開き足裏を床につけて座る。
- ②「1.2.3.4」でゆっくり椅子から立ち上り、背筋を伸ばす
- ③「5.6.7.8」でゆっくり座る

5～15回×3セット・・・
普段の生活の中に積極的に取り入れる工夫をしましょう

みっせい
★
いきいき体操



足先はまっすぐ

足を床にしっかりつける

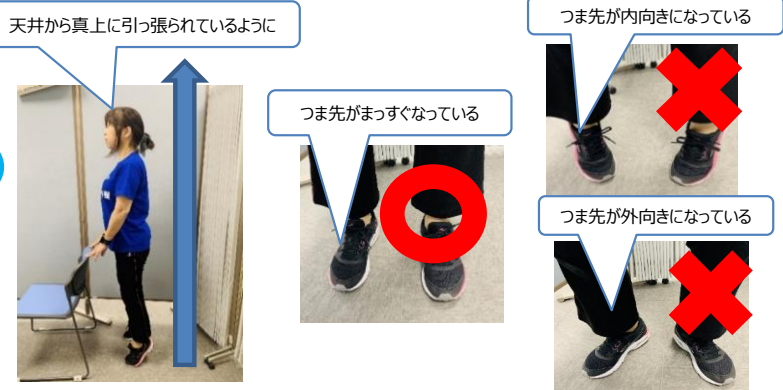
膝がつま先より前に出ない

『つまさき立ちの方法』

- ①背筋を伸ばした姿勢で立つ
- ②つま先を正面に向ける
- ③「1.2.3」で踵を上げて、「4」でさらに伸ばす
- ④「5.6.7.8」で踵を下ろす

5～15回×3セット・・・
普段の生活の中に積極的に取り入れる工夫をしましょう

みっせい
★
いきいき体操



天井から真上に引っ張られているように

つま先が内向きになっている

つま先がまっすぐなっている

つま先が外向きになっている

『舌の体操～頬押し～』



- ①右の頬の内側を舌で強く押す
 - ②左の頬の内側を舌で強く押す
- ※できるだけ長く頬の内側を押す
5回頑張ろう!!

頬に手を当てて舌が手に当たるように

みっせい
★
ここに体操

『舌の体操～舌まわし～』



- ①舌を下唇と歯ぐきの間に入れて、下あごの奥、左頬、上あごの奥、上唇の裏側、右頬へと舌でなぞりながら下唇に戻る。
- ②舌を反対に2回まわす

ゆっくり舌に力を入れて!

みっせい
★
ここに体操

『舌の体操～舌を前に出す～』



- ①口をしっかりと開ける
 - ②舌をまっすぐ前に突き出す。
- 5秒突き出す×3セット

みっせい
★
ここに体操



舌が下がっている



舌が上がっている

『口の体操～頬ふくらませ・頬すぼめ～』



- ①口を閉じて、両方の頬をふくらませる
 - ②頬を吸うように口をすぼめる
- 5回頑張ろう!

頬に線が入るくらいにすぼめよう

みっせい
★
ここに体操

『ぶくぶくうがい』



- ①片側の頬を膨らませて10回位ぶくぶくする
- ②反対側の頬を膨らませて10回位ぶくぶくする
- ③上唇の上を膨らませて10回位ぶくぶくする
- ④下唇の下を膨らませて10回位ぶくぶくする