

## ② 食事

いくつになっても体の中では筋肉が作られますが、加齢に伴いその量は徐々に減少します。筋肉が作られるのを助けるために、筋肉の元となるたんぱく質である、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を摂ることを心がけ、ほかにも緑黄色野菜、芋類、海藻、果物、油の10種の食品群をバランスよく摂ることが大切です。

体を動かした直後に乳たん白（牛乳・ヨーグルトなど）を摂ると、筋肉がより作られやすい！

## ③ 運動

いつまでも元気を保つためには、継続して体を動かすことが大切です。



### 運動の目安

- 歩行(会話できる速さで20~30分)・・・週3回以上
- 筋トレ(スクワット・かかと上げなど10~20回)・・・毎日
- バランス運動(片足立ち1分間)・・・毎日

やってみよう！

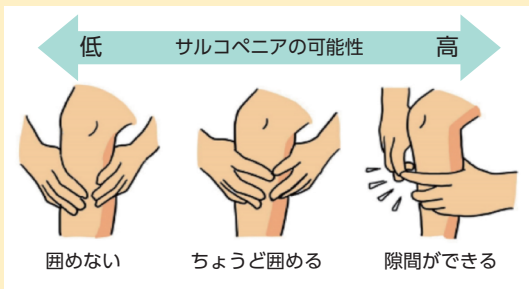
### あなたは何個当てはまる？ オーラルフレイルチェック

- 1 6カ月間で2~3キロ体重が減った。
  - 2 BMI18.5未満である。  
BMIの計算方法=  
体重(キロ)÷身長(メートル)÷身長(メートル)
  - 3 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった。
  - 4 お茶や汁物などでむせることがある。
  - 5 口の渇きが気になる。
- ①②が該当する、③~⑤の質問で該当するものが2つ以上ある方はオーラルフレイル（口腔機能低下）の疑いがあります。オーラルフレイルは、フレイルの前の段階で、筋力や活力低下のサインです。早めに予防対策をとりましょう。

やってみよう！

### 指輪っかテスト

自分の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分をつかんだ時、隙間ができる人は、サルコペニア（筋肉が細く弱くなっている）の可能性があり、転倒のリスクが高まります。



## 人と触れ合う

気持ちを前向きに保つためには、人との触れ合いや交流の機会を持つことが大切です。地域社会とのつながりや役割を持つことで心の張りや出番づくりとなり、高齢者が活躍できる場面が増えます。また、趣味や地域活動に参加することで、目標や生きがいとなり、気力が維持できます。

相手の顔を見ながら会話することで、相手の反応からたくさんの情報を得ることができるので、脳が活性化し、認知症予防の効果も期待できます。

家族以外の人と交流する場面では、普段より気を使って身なりを整えたり、刺激を得る機会になるため、日常生活に変化をもたらします。

がまごおりいこいの場ガイドブックを活用し、身近な場所へ出かけましょう！



設置場所：公民館、長寿課、健康推進課

### 高齢者が元気になる運動取り組み団体募集！

公民館や集会所などで週1回(連続12回)介護予防に効果的な体操を取り組み、初回と最終回に効果測定をします。

申し込み 9月30日(日)までに申込書(健康推進課にあります)を、直接健康推進課へ。

