自宅でできる





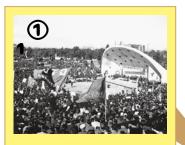
健康のためにで

本編に入る前にまずは 頭の体操をしましょう。

昔を思い出してみるのはどうですか

下の写真は、懐かしい昭和区の写真です。(ヒント: 真ん中のイラストは昭和 1~4は、どこの写真でしょう?

区であり、おおよその場所を指し ています。答えは次のページ)



(ヒント) ある有名な 公園にありました。 (昭和33年)





(ヒント)映画館です。 (昭和31年)





(ヒント) 現在でも複雑な交差点です。 (昭和34年)





(ヒント) 今も変わらな いものが写っています。 (昭和39年)

このページの写真 く名古屋タイムズアーカイブス 委員会所蔵>

自宅で元気に過ごす







P1

〜食は元気の源!〜 3食バランスよく食べましょう 水分はこまめに 取りましょう **P2**

〜お口の筋肉を 失わないために〜

> お口をよく動かし ましょう

P3

筋肉の低下を防ぎます~軽い運動を習慣づけましょう

P4

〜脳の活性化のために〜 頭の体操など毎日 取り組みましょう

P6

ごしい服用のために飲み忘れをせず、決められた量や時間を守りましょう



〜笑顔で免疫アップ〜 人との交流を保ちましょう

直接会えない時は、電話 や手紙、メールで連絡を 取り合うのもいいですね

~心とからだの健康生活を始めましょう~ 食事や睡眠など規則正しい生活を行いましょう 自分の落ち着けることや好きなことをして気分 転換をしましょう

1

いろいろな食材を食べましょう

毎日の食事、好きなものに偏っていませんか? 年齢を重ねるにつれ、食事量が減ってしまうこともあるかもしれません。 健康長寿のための食事のポイントは「たくさん食べること」より 「まんべんなくいろいろな食材を食べること」です。

毎日10の食品群から様々な栄養をとることで、体力や筋力の低下を予防し、

寝たきりリスクを減らします。

毎日食べたい10食品群

昨日1日に食べ たものに☑をつけ てみましょう

毎食たんぱく質を とりましょう

> 電子レンジ を使って

□肉類	□魚介類		□ 大豆• 大豆製品	□ 牛乳 • 乳製品
噛みにくい 脂が気になる と控えていま せんか?	肉と1:1 の比率で 食べましょう。	手軽なたんぱく源。	植物性の たんぱく質が 豊富。	牛乳は 認知機能低下 を防ぐことも。
□緑黄色野菜	□果実類	□いも類	□海藻類	□油脂類

☑は何個つきましたか?

1食品群につき団は1つまで。毎日7つ以上団がつけられるようにしましょう。

簡単レシピ

少し調理が面倒な時にも、火を使わずに簡単にできるレシピをご紹介します。

鮭のみぞれ蒸し

材料(2人分)

2切れ 生鮭 少々 酒 大根 生しいたけ 4枚

みつば ポン酢しょうゆ 300g

1/2束 適宜

作り方

- ① 生鮭を3等分に切り、酒をふっておく。
- ② 大根をすりおろし、軽く水気をきっておく。
- ③ みつばを3 c mの長さに切る。
- ④ しいたけは石づきをとり、2~3個に切る。
- ⑤ 耐熱皿に鮭・大根おろし・しいたけを入れ、 ラップをして、電子レンジで6分程度加熱する。

※出典:「熊谷修 『介護されたくないなら粗食はやめなさい』(講談社)」から引用改変。

⑥ みつばをちらし、ポン酢しょうゆをかける。

< 1 人分の栄養価>エネルギー 141kcal 食塩相当量 0.3g

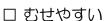
のために

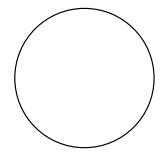
オーラルフレイル

に気をつけましょう

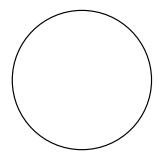
☑ 最近、こんなこと気になりませんか?







□ 硬いものを避けがち



□ 滑舌がわるい



□お□が乾きやすい

1 つでも当てはまったら、「オーラルフレイル」の始まりかもしれません。

オーラルフレイルとは

オーラルフレイルとは、歯や口の機能の衰えです。 全身の衰えより先にあらわれるといわれていて、 「年のせい」だとそのままに放置しておくと、心身 の状態が悪化し、介護が必要となるリスクが高ま ります。お口の"ささいな衰え"に早く気づき、 適切な対応をとることが大切です。

オーラルフレイル予防のために

自分でのケア

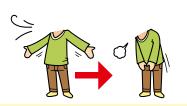
よく噛みバランスのよい食事を! お口の体操も効果的です。

歯科医院でのケア

半年に一度はかかりつけ歯科医院で 定期検診を受けましょう。

お口の体操

お口の機能の維持・向上が期待できます。 ①から⑥まで、それぞれ2~3回くり返してください。

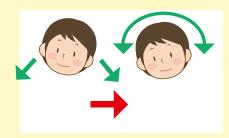


①鼻から吸い、ゆっくりお口から吐いて 深呼吸をします。





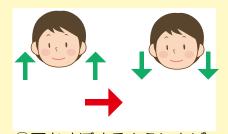
④ 類をふくらませたり すぼめたりします。



②首を左右に傾けたあと ぐるりと回します。



⑤舌を左右に動かしたり 出したり引っこめたりします。



③肩をすぼめるように上げ 力を抜きゆっくり下げます。



⑥「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」 「カ・カ・カ」とゆっくり、はっ きり発音します。