

～細江地区健康講座～
知って実践しよう 健康管理
 ～いつまでも自分らしく生活するために～

細江 笑和会
 で開催しました

【活動の様子】

まず、まきのはら元気アップ体操を実施してから講話をはじめました。

要介護認定を受けたときの原因疾患

順位	疾患	割合
第1位	認知症	24.0%
第2位	骨折・転倒	15.6%
第3位	高齢による衰弱	15.2%
第4位	脳血管疾患	12.6%
第5位	悪性新生物	6.4%

R3年度受付分（長寿介護課提供）



フレイル
 良くない生活習慣

健康寿命を延ばすためのポイント

- 👉 食事
- 👉 運動
- 👉 睡眠
- 👉 口腔
- 👉 特定健診（長寿健診）・がん検診の受診
- 👉 飲酒
- 👉 喫煙
- 👉 社会参加

食事

- ※ しっかり3食よく噛んで食べる
- ※ バランスの良い食事を心がける
- ※ カルシウム、たんぱく質、ビタミン類を意識してとる
- ※ たんぱく質は肉・魚・大豆食品をバランスよくとる
- ※ 暴饮暴食はしない
- ※ 出汁、酸味、香辛料などを活用し減塩する

運動 まきトレ おすすめです

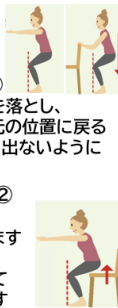
有酸素運動

姿勢を意識してウォーキングしましょう

- ・背筋を伸ばす
- ・目線はまっすぐ前を見る
- ・肘は軽く曲げて後ろに引く
- ・かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る
- ・お腹に力を入れるように意識する
- ・普段よりなるだけ大腿で

筋カトレニング

1. ゆっくりスクワット①
 4秒かけてゆっくり腰を落とし、4秒かけてゆっくりと元の位置に戻る
 ＊膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう
2. ゆっくりスクワット②
 a. 椅子に浅く腰掛け、両手を前に伸ばします
 b. 上体を前に倒して、お尻をやや浮かせて5～10秒静止します



バランス運動

片足立ち 左右1分/回 1日3セット

△必ず掴まるものがある場所で行いましょう

たくさん笑って
 楽しく過ごしましょう

コグニステップ ステップ運動+3の倍数で拍手!

1 右側に大きくステップ!

2 右足を戻して元の位置へ

3 左側に大きくステップ! (3の倍数のため、ここで拍手)

4 左足を戻して元の位置へここまでが1セット

プラスポイント!
 慣れてきたら、ステップの順番を変えたり、拍手する倍数の数を変えたりしながら、いろいろな楽しみ方で工夫してみましょう。