

## ～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～

細江区担当保健師

細江区楽らくクラブ  
開講式  
で開催しました

## 【講話内容】

## 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

皆さんがいつまでも自分らしく  
過ごすためには...

認知症と  
生活習慣病と  
フレイルの  
予防が重要ですね



## 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
- ※ 暴飲暴食はしない
- ※ 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

## 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

## 筋力トレーニング

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



## 最近こんな症状はありますか？

- 体がだるい
- 疲れがたまりやすい
- 昼間も眠い
- 寝つきが悪い、目覚めが悪い
- 肩こり
- めまい・立ちくらみ
- 下痢、便秘
- やる気が出ない
- 気分が落ち込む
- イライラしやすい

春バテかも!?

たくさん笑って  
楽しく過ごしましょう