

～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

【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

細江区楽らくクラブ
開講式
で開催しました

皆さん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
- ↳ 飲酒
- ↳ 喫煙
- ↳ 社会参加
- ↳ 特定健診（長寿健診）・がん検診の受診

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股で

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
*膝がつま先よりも前に出ないように
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

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