

～細江地区健康講座～

100歳まで！自分の足で歩ける身体づくり

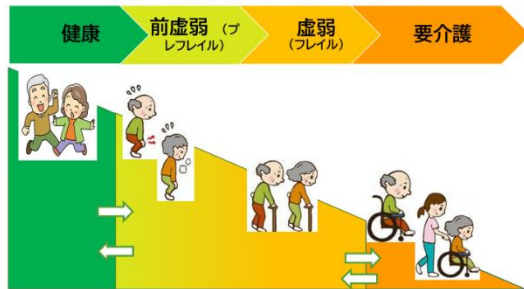
～いつまでも自分らしく過ごしていこう～

細江区担当保健師

堀之内町内会・
熟年会で
開催しました

【講話内容】

フレイルってどういうこと？

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

認知症予防のポイント

姿勢を意識してウォーキングしましょう

- 🍴 食事
- 🏃 運動
- 🌙 睡眠
- 🚬 喫煙
- 👄 口腔
- 👥 社会参加

- ・ 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



睡眠

良質な睡眠をとる

- ★ 夕食は寝る2時間前までに済ませる
- ★ 入浴は寝る1時間前までに済ませる
- ★ 寝る前にテレビやスマホを見ない
- ★ 寝る前にアイマスクや蒸しタオルで目元を温める
- ★ めるめのお湯につかる
- ★ 横になっている時間は8時間以内

口腔

まきトレを
見てください

- 🏋️ 健口トレーニング
- 🗨️ 自分に合った道具で口内を清潔に
- 🎤 会話やカラオケを楽しもう
- 🗨️ ガラガラ・ブクブク うがいや嚥下訓練
- 🗨️ 「ば」「た」「か」「ら」体操

「ば」：唇の動き
「た」：舌先の動き
「か」：舌の根元部分の動き
「ら」：舌の筋肉全体の動き

はっきりと大きな声で
各8回ずつ発声してください
速度を上げながら
2～3回繰り返しましょう



準備運動



ストレッチ



筋力・バランス運動



クールダウン

最後に皆さんと一緒に
まきトレをやりました！