

自粛生活を元気に過ごすぞう！

自宅でもできる健康づくり

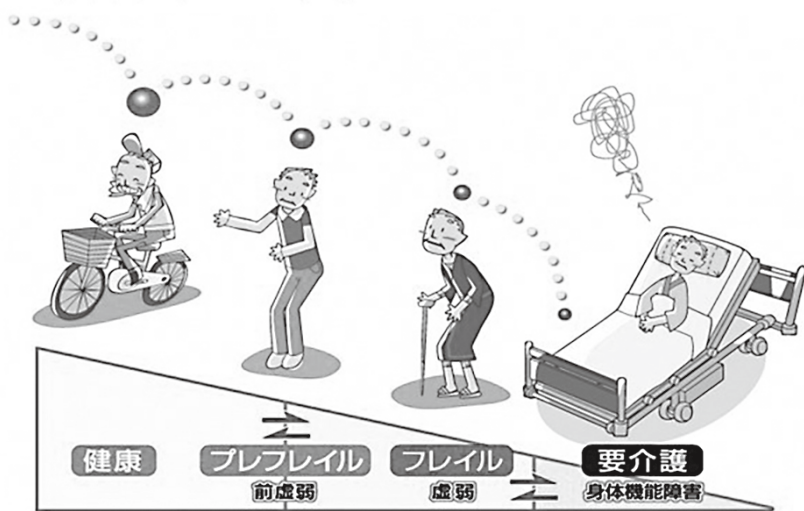
問い合わせ／介護保険課地域包括ケア担当(内線2672)
 国保年金課保健事業担当(内線2654)

フレイル(虚弱) に気を付けよう

外出を控え、家の中で動かない生活が続くと、身体や頭の動きが低下し、普段の生活動作が行いにくくなったり、フレイルが進行したりします。2週間の寝たきりで失う筋肉量は、7年間で失われる量に匹敵すると言われています。

フレイルが進行すると、疲れやすくなるほか、身体の回復力や抵抗力が低下し、感染症が重症化しやすくなる傾向があります。日頃からフレイルを予防し、抵抗力を下げないようにすることが大切です。

本号では、高齢の方向けの自宅でできる健康づくりを紹介しますので、無理のない運動を心掛け、動かない時間を減らしましょう。



本市では、1市2町の合併から10年を迎えた平成27年10月1日に「健康づくり都市」を宣言し、今までさまざまな取組みを行うなど、健康増進に努めてきました。

健康づくり都市宣言

健康で活気に満ちた生活を営むことは、私たち市民の願いです。私たちは、自らの健康は自らつくることを基本とし、市民相互の連携のもと、積極的に健康づくりに取り組み、健やかで思いやりのあるまちづくりを実現するため、「健康づくり都市」を宣言します。

1. バランスのとれた食生活を送り、毎日をいきいきと過ごします。
2. 気軽に楽しく運動に親しみ、健康な体と心をつくります。
3. 十分な休養をとり、心にゆとりをつくります。
4. 生涯にわたり、歯と口の健康を守ります。
5. 定期的に健康診査を受け、自らの健康管理に努めます。
6. 健康づくりを通じ、地域のきずなを深め、快適な生活環境を築きます。

先の見えない自粛生活 フレイルや要介護にならないために

バランスよく 食べよう

1日3食欠かさず、主食・主菜・副菜のそろった食事を基本にすると、栄養バランスが良くなります。特に筋肉を作る栄養素である「たんぱく質」を中心に、色々な食品を摂りましょう。



口はよく動かして 清潔に

口の周りの筋肉を保とう

1日3食、しっかり噛んで食べましょう。少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。また、電話を活用するなど会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もおすすめです。

歯磨きを忘れずに

口内を清潔に保つことは、感染症予防に有効です。毎食後や寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃も念入りに。

家族や友人と 支え合おう

孤独を防ごう

外出しにくい今こそ、家族や友人が互いに支え合うことが大切です。家族や友人と電話や手紙、メール、SNS等を活用し、交流をするのもよいでしょう。感染症に関する正しい情報の共有も、トラブルや不安の解消につながります。

買い物や生活の支援、 困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。万が一に備え、事前に話し合っておくことが大切です。



からだを動かそう

座っている時間を減らそう

テレビを視聴している時は、番組の間に足踏みをするなど、生活に変化を加えましょう。

天気の良い日は散歩をしよう

人混みは避けて、屋外で身体を動かしましょう。

筋肉を維持しよう

ラジオ体操は、筋肉の衰え防止に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強める運動も効果的です。



次ページでは、自宅でできる
筋力アップメニューを紹介します