

日々の健康を 維持するために



ID 1014221 問 健康課 (☎581-4111)、高齢福祉課 (☎514-8519)

外出自粛が続き、自宅で過ごす時間が長くなると、筋力や認知機能の低下を招きやすくなります。

健康維持のため、次のことを生活に取り入れましょう！

1 運動

体を動かさず、生活が不活発な状態が続くと、身体機能が低下し転倒や寝たきりのリスクが高くなります。

- ・人混みを避け、一人や少人数での散歩
- ・自宅での運動（ラジオ体操・ひの健康貯筋体操・白野人!げんき体操など）
→「自宅でできる運動」が市HPから見られます。
- ・家事（庭いじりや掃除など）



注意

高齢者は喉の渇きを感じにくく、脱水状態になりやすいので、意識して水分補給をしましょう。1日1リットル～1.5リットルの水分が目安です！

2 栄養

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、お口の健康を保ち、しっかり栄養をとることが大切です。

- ・1日3食、いろいろな食品を食べよう
- ・毎食後、寝る前の歯磨き
- ・喉と口の体操→体操動画「のど・口をきたえていつまでも元気に」が市HPから見られます。



よくかんで
食べよう！



合言葉は、**さあにぎやかにいただく**

同じ食品ばかり食べていると、摂取できる栄養素の種類が少なくなるので、いろいろな食品を偏りなく食べるのが大切です。「さあにぎやか(に)いただく」の10品目の食品を、できるだけ毎日そろえるようにしましょう。毎日7品目以上の食品をとるのが理想です。



3 交流

心身の健康のためには、人との交流や助け合いが大切です。

- ・電話、手紙、Eメールなどで家族や友人と交流を！

買い物や移動などで困ったときの相談先も見つけておきましょう

