

しんけん**元気**プロジェクト ~keep action 動いち過ごそうえ~

高齢の方がこころとからだの健康を保つために

① 運動

日中横になってばかりいませんか？

・・・「動かない」と「動けなくなる」！



- ・からだを動かさないことによる筋力低下は、
1週目で**20%**
2週目で**40%**
3週目で**60%**
にも及ぶと言われています。
- ・生活の中で運動を取り入れましょう。

③ 口の清潔

毎日歯を磨けていますか？

・・・虫歯や歯周病の予防だけでなく、感染症予防や誤嚥性肺炎の予防にも有効！



- ・歯磨きは、鏡を見ながら丁寧に。入れ歯は外して洗いましょう。

② 食事

毎日3食食べていますか？

・・・たんぱく質が体をつくり、脂質、炭水化物がエネルギーになる！



- ・5大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）をバランスよく食べましょう。

④ 支え合い

毎日誰かと話をしていますか？

・・・誰かと話すことで気持ちが落ち着き、認知機能低下の予防にもつながる！



- ・ご家族やお友達に電話してみましよう。



詳しくは、

しんけん元気プロジェクト

検索

