

健康長寿スイッチをオン!

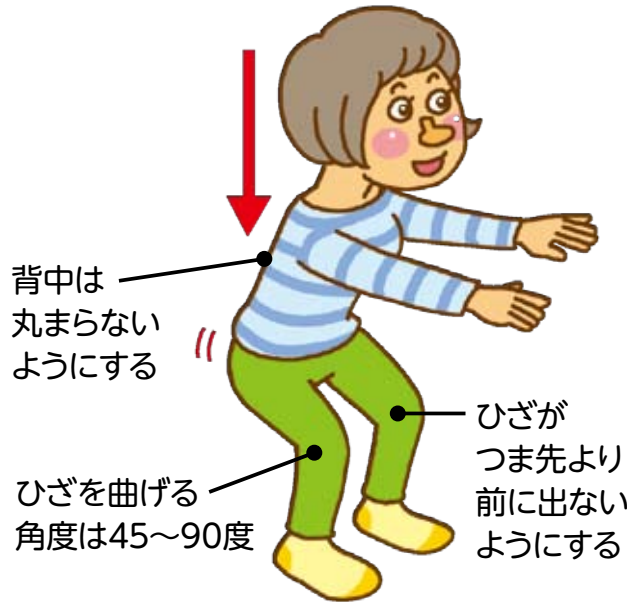
SWITCH
ON

運動で筋肉をきたえて、若々しく輝こう

スクワット

(足全体・バランス力をきたえる)

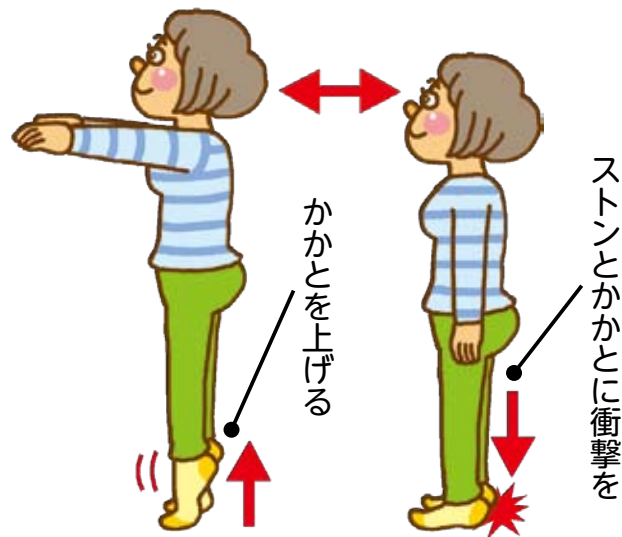
おしりを後ろに突き出しながら、ゆっくりひざを曲げる。



かかと落とし

(ふくらはぎ・骨をきたえる)

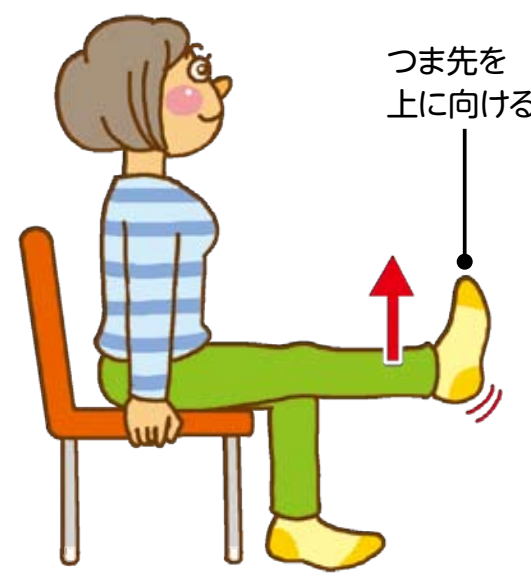
両腕を胸の高さに上げ、つま先立ちになり、同時にストンと落とす。



ひざ伸ばし

(太ももの前をきたえる)

太ももに力を入れながら、ひざを伸ばしていく。左右交互に行う。



ひざ曲げ

(太ももの後ろをきたえる)

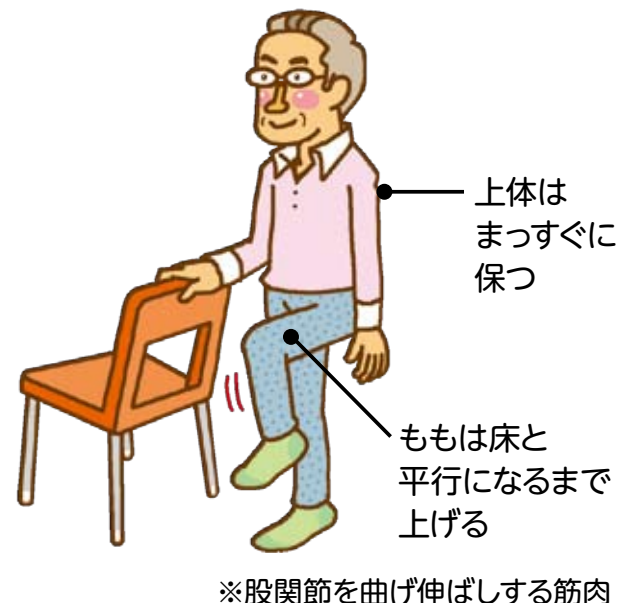
イスの背につかまり、ひざだけを曲げる。左右交互に行う。



もも上げ

(大腰筋※をきたえる)

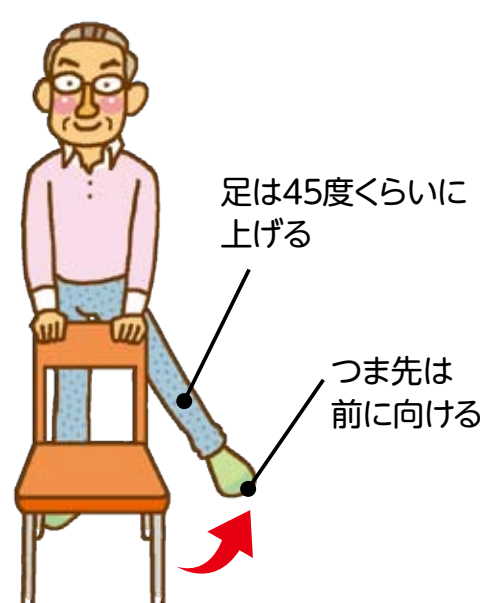
イスの背につかまり、もも上げをする。左右交互に行う。



足の横上げ

(股関節の外側をきたえる)

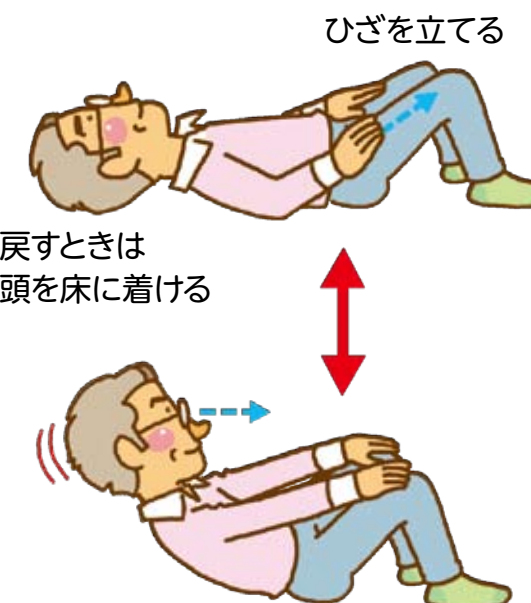
イスの背につかまり、足を横に引き上げる。左右交互に行う。



おへそのぞき

(腹筋をきたえる)

手をひざへスライドさせながら、頭と上体を持ち上げていく。



おしり上げ

(おしり・背筋をきたえる)

おしりを締めるようにしながら、腰を持ち上げていく。



★運動の目安は、10～15回×1～2セット、週2～3回です。息は止めずに、自然に呼吸しましょう。

高齢期の健康づくりのカギは、「動く」と「食べる」の合わせ技

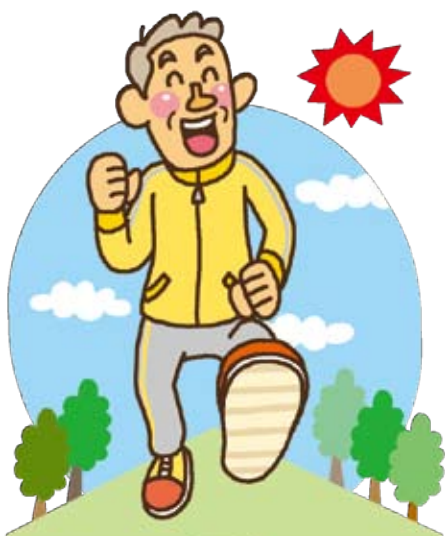
高齢期に心身の機能が低下した状態を **老年症候群（フレイル）** といいます。「健康」と「要介護状態」の間の段階で、多くの人が **フレイル** を経て要介護状態になると考えられています。



運動、食生活、社会参加によりフレイルを予防し、健康な状態に回復できます!

運動

フレイルの原因となる筋肉の減少を抑えます。

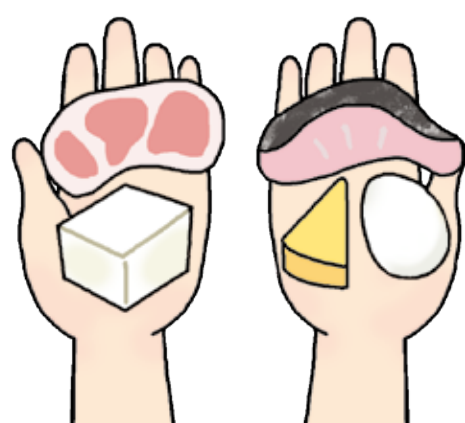


食生活

たんぱく質をしっかりととりましょう。

高齢期は筋肉が衰えやすいため、朝食を含め、毎食たんぱく質をとることが重要です。手のひらにのる量（手ばかり料理法）を1日にとるのも目安となります。食欲がないときは主菜だけでも食べましょう。

厚みも
手の厚みと
同じくらい



社会参加

積極的に外出し、人と交流して、楽しく活動量アップ。

1日1回以上 外出しよう

週1回以上 交流しよう

