

伊予市地域包括支援センターだより

いきいき通信

NO.26

健康な身体づくりを

いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らしていくためには、健康な身体を維持することが大切です。多くの人は、健康を損ねて初めて、その大切さを知ることになります。

しかし、一度健康を損ねてしまうと、元の身体に戻すのに大変な努力が必要となるため、健康なうちから予防することが大切です。普段から健康な身体づくりを心掛けましょう。

適度な運動をしましょう

身体の運動機能が低下すると、筋肉や骨が衰え、心肺機能にも影響が出てきます。骨折や筋力低下から寝たきりになる恐れもあります。

しかし、適度な運動を心掛けることで、心肺機能や筋力の維持・向上

を図ることができません。普段の生活の中に運動を取り入れましょう。

- ストレッチ運動
- つま先立ち運動
- スクワット運動
- ウォーキング

※人目につく服装で、安全なところを歩きましょう。



食事に気を付けましょう

私たち人間の体は「食べる」ことで維持されています。特に、体を活動させるためのエネルギーと、生命の維持に不可欠なたんぱく質をとることは、病気を予防する上でも欠かせません。普段からバランスの良い食事を心掛け、十分な栄養をとりましょう。

また、食べる目的は、栄養をとる

ことだけではありません。食べることを楽しむことも大切です。旬のものや好物を食べる楽しみや、食材を買いに行く楽しみなど、楽しむことは、心の健康にも有効で、心身の老化を防ぐ効果があります。

- 体重管理をしましょう。
- 栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

- 水分を十分にとりましょう。



お口を健康に保ちましょう

お口の機能は全身の健康と密接に関係しています。口は、食べるときに入り口であるだけでなく、話したり、感情を表したりするなど、楽しく生活するための要です。口の状態が良くなると、噛む力や飲み込む力が強くなり、唾液もよく出るようになって消化が助けられます。また、噛むことで脳に刺激が伝わり、脳が活性化し、認知症の予防につながるとも言われています。お口の手入れをし、健康に保ちましょう。

○お口の手入れはしっかりと。



- ※毎食後、歯と舌を丁寧に磨きましょう。
- よく噛んで食べましょう。
- たぐさんおしゃべりをしましょう。

外へ出掛けましょう

年齢を重ねると、外出をおっくうに感じることも多くなり、家に引きこもりがちになります。

閉じこもり自体は病気ではありませんが、週に一度も外出しないような生活をしていると、運動機能の低下や認知症の進行を招きやすくなります。散歩や買い物など、身近なところから自分の生活空間を外に広げていきましょう。

- 生活のリズムを規則正しく。
- 自分でやれることは、自分で。
- 積極的に外出しましょう。
- 趣味を楽しみましょう。
- 地域のサービスマや情報を利用しましょう。

伊予市地域包括支援センター

(伊予市役所1階長寿介護課内)

☎982-1111(内線544-555)