

# 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。



## 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。



## 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。



## 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よう。

