

## 運動

健康維持のためには、毎日少しの筋トレをプラスし、骨や筋肉を維持することが大切です。

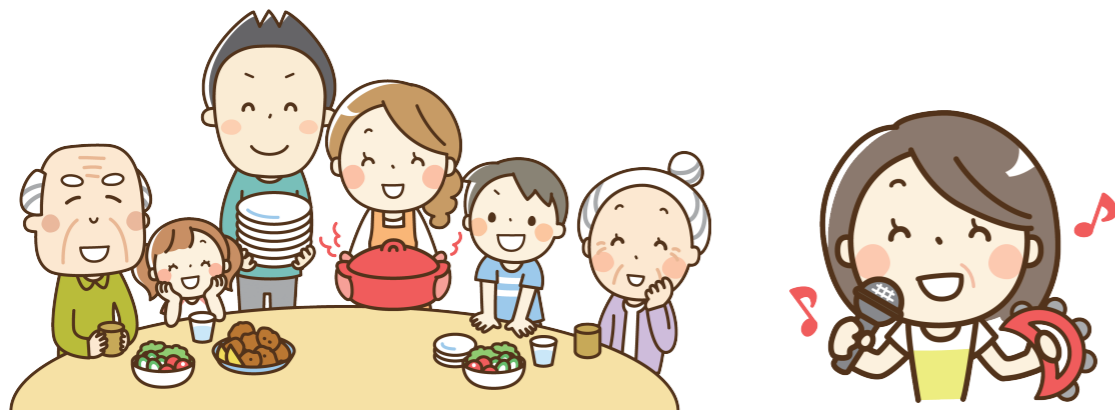
- ◆ウォーキングなどで足腰を鍛える。
- ◆スクワットやかかと上げなどで骨や筋肉を維持する。
- ◆普段の生活の中で積極的に体を動かす。
- ◆いきいき百歳体操で体力をつける。



## 社会参加

心と身体の健康を維持するためには、外に出て人や社会とつながることが大切です。

- ◆1日1回以上の外出
- ◆友人と一緒に食事やカラオケ
- ◆地域のボランティア活動や集まりの場に参加



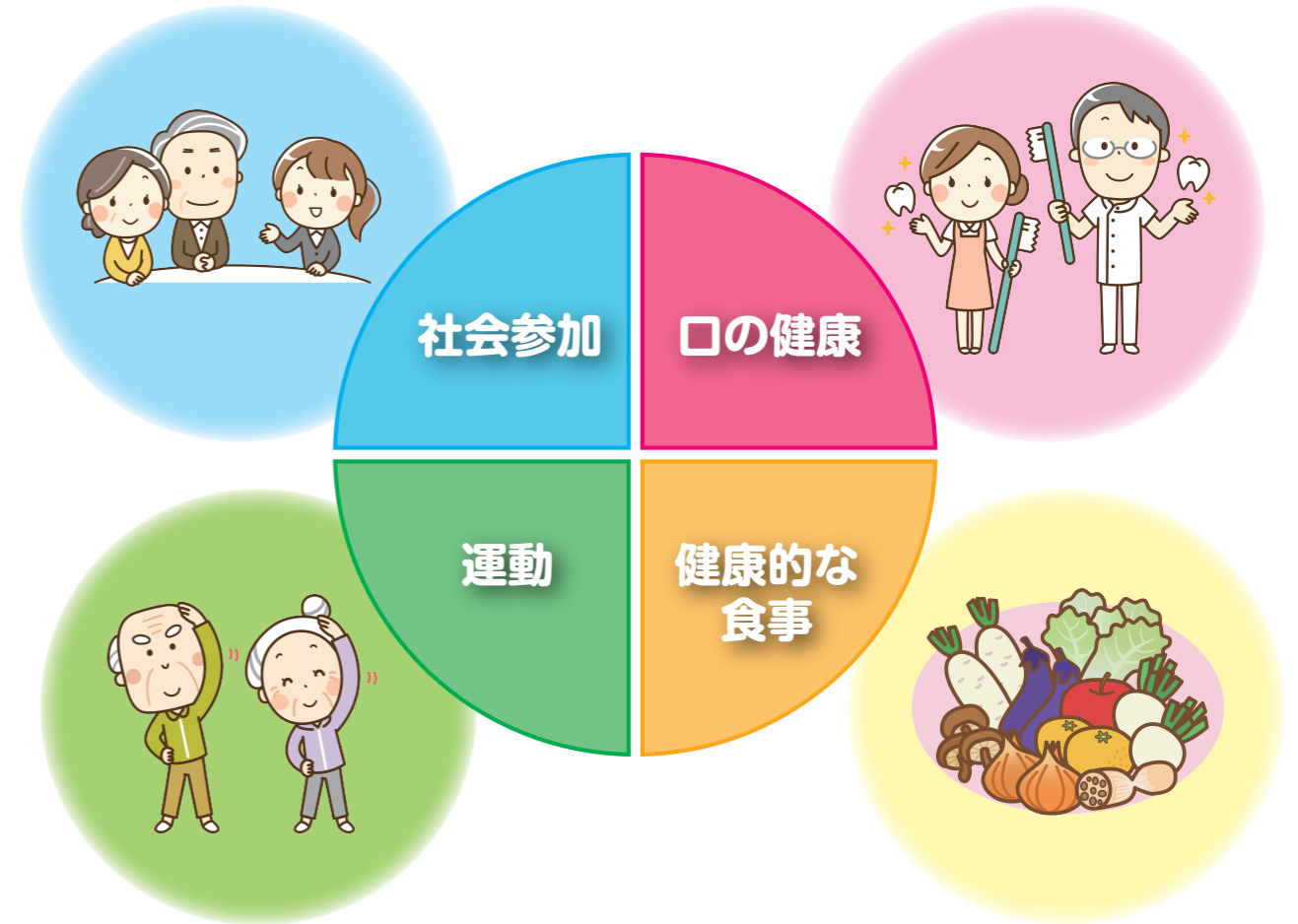
# 目指せ健康長寿！ お口の健康からはじめるフレイル予防 ～オーラルフレイル～

フレイルとは、加齢に伴い心や体が徐々に弱まることで、病気になりやすくなり、要介護状態に近づいていく途中の状態をいいます。

フレイルのひとつの入り口が、口のフレイル「オーラルフレイル」です。

口の機能が衰えると全身の健康に影響を及ぼします。

「口の健康」「健康的な食事」「運動」「社会参加」の4つの取り組みを日常生活にバランス良く取り入れ、口と全身の健康を維持し、健康長寿を目指しましょう！



高知県

令和6年2月

# 口と全身の健康維持の4つのポイント

## 口の健康

健康的な食事をしっかり噛んで食べて、フレイルのひとつの入り口であるオーラルフレイルを予防することが大切です。



- ◆お口の体操で噛む力、飲み込む力を鍛える。
- ◆噛みごたえのある食事をしっかり噛んで食べ、食べる力を維持する。
- ◆誤嚥性肺炎を予防するために、お口を清潔に保つ。
- ◆かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科受診をし、口腔機能の低下を防ぐ。

### やってみよう！お口の体操

はっきり大きな声でそれぞれ8回ずつの発音を2セット行いましょう。



パパパ...



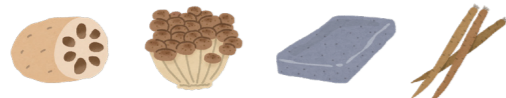
タタタ...



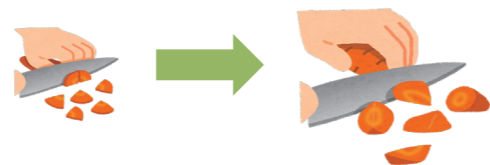
カカカ...

### 普段の食事に噛みごたえをだす4つのコツ！

①噛みごたえのある食材を！



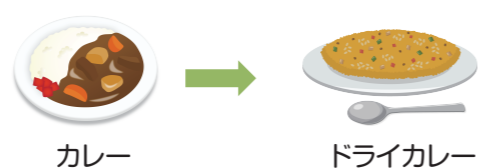
②大きく切る！



③加熱を短く！



④水分を少なく！



ご自身での調理が難しい場合は、噛みごたえのある食材が入っている惣菜を選ぶなどの工夫をしてみましょう。

参考：カムカム健康ハンドブック：国際科学技術共同研究推進事業 戦略的国際共同研究プログラム (SICORP.JPMJSC1813) 「自立高齢者を増やすための食品開発と運動療法を組み合わせた革新的システムの開発」 日本側研究代表者 松尾 浩一郎 (東京医科歯科大学)

## 健康的な食事

1日3食しっかり食べて、フレイルにつながる可能性のある低栄養を予防することが大切です。

- ◆1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる。
- ◆多様な食品を組み合わせ、バランスのよい食事を心がける。
- ◆普段の食事にたんぱく質を含む食品を取り入れる。

10食品群のうち毎日7つ以上を目標に食べましょう！  
合い言葉は「**さあ、にぎやかにいただく**」



※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合い言葉です。

### たんぱく質を含む食品（例）

たんぱく質の摂取が少なくなると、筋肉量が減少します。いろいろな食材からたんぱく質をとりましょう。

