

健康長寿3つの心得

加齢により、気力・体力など心身活力の低下した状態を『フレイル(虚弱)』といいます。健康と要介護の間の状態で、放置すると健康や生活機能を損なう恐れがあります。フレイル(虚弱)にならないために、今できる工夫(運動・食事・交流)をしましょう。

1

運動

身体を動かして体力維持



- ◎座っている時間を意識的に減らし、家の中でもこまめに動く
 - ▶ 暖房器具のコード、コタツなどで、つまずいて転ばないように注意!
- ◎家でもできる体操を行う(ラジオ体操、テレビ体操など)



裏面をチェック

おうちでできるお勧め体操を紹介!

2

食事

3食たべてバランスよく



- ◎主食・主菜・副菜をバランスよく、1日3食たべる
- ◎高齢者は特に、たんぱく質(肉・魚・大豆・乳製品・卵など)をたべる
 - ▶ 筋肉や骨の材料となる大切な栄養素です
- ◎よく噛んでたべて、お口のケアも忘れずに
 - ▶ 歯磨き、義歯の掃除、
定期的な歯科受診も大切です

持病で食事制限がある方は
主治医または管理栄養士の
指示に従ってください

3

交流

人との交流を



最近顔見んけど
まめなかな?

あれ久しぶり!
まめやよ~



- ◎家族や友人、近くにいる者同士で意識して交流する
- ◎買い物や生活支援、困ったときはお互いに支え合う
 - ▶ 生活や体調など困りごとは地域包括支援センターまでご相談ください

【問】 飛騨市地域包括支援センター

ハートピア古川内：☎0577-73-6233

神岡窓口：☎0578-82-1456