介護予防にとりくみましょう！

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために、次のような生活を心がけましょう。

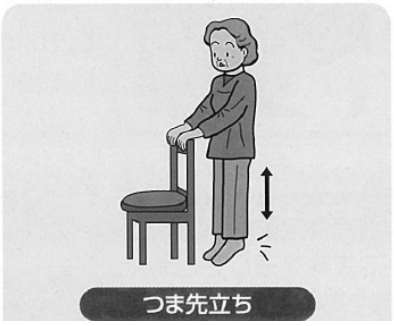
生活習慣改善のポイント！

＊日用品の買い物や料理、洗濯などの家事は、生活の中でできるからだと頭のトレーニングです。男性も積極的に行うようにしましょう。
＊部屋の片付けやゴミ出しなど、自分でできることは面倒でもできるだけ自分で行いましょう。家族が手を出し過ぎると、からだと頭のトレーニングの機会を無くしてしまうことになり、衰えにつながることもあります。
＊家族や友人、近隣の人とできるだけたくさん会話をしましょう。おしゃべりは、お口と頭のトレーニングになります。

運動器の機能向上のポイント！

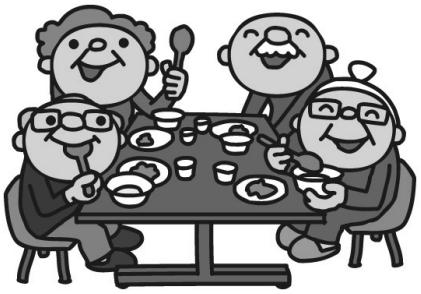
＊年をとると、筋力やバランスを保つ力の低下が顕著になり、自分では足を上げたつもりでも、わずかな段差でつまづいたり、バランスをくずして転倒しやすくなります。高齢者の転倒は骨折をおこしやすく、それがもとで寝たきりになることも少なくありません。足腰の筋力アップは、転倒の予防になるだけでなく、活動範囲がひろがり、生活の質の向上にもつながります。足腰の筋力を鍛えるためには、「歩く」ことと「筋力アップの運動」を行なうことが大切です。

筋力アップの運動　「立つ」「歩く」「座る」などの活動の基礎となる筋肉を鍛える運動



栄養改善のポイント！

＊高齢になると、食事の量や回数が減りがちになり、エネルギーやたんぱく質の不足による低栄養をまねきやすくなります。低栄養状態は身体機能を低下させ、老化を急激に進めます。



① １日３回食事をとり、欠食しないようにしましょう。
② エネルギーやたんぱく質を十分に摂取しましょう。
③ 緑黄色野菜や根菜などの野菜を毎食取り入れましょう。
④ バランスのとれた食事内容を心がけましょう。
⑤ 食欲がないときは、おかずを先に食べましょう。
⑥ 家族や友人などと会食する機会を多くもち、楽しく食事をとりましょう。
⑦ 月に１回は体重を量り、変化に気をつけましょう。
⑧ 脱水を予防するために、水分は十分にとりましょう。