

健康長寿スイッチ!



運動で筋肉をきたえて、若々しく輝こう

監修 大淵修一 東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者健康増進事業支援室 研究部長

スクワット (足全体・バランス力をきたえる)

おしりを後ろに突き出しながら、ゆっくりひざを曲げる。

かかと落とし (ふくらはぎ・骨をきたえる)

両腕を胸の高さに上げ、つま先立ちになり、同時にストンと落とす。

ひざ伸ばし (太ももの前をきたえる)

太ももに力を入れながら、ひざを伸ばしていく。左右交互に行う。

ひざ曲げ (太ももの後ろをきたえる)

イスの背につかまり、ひざだけを曲げる。左右交互に行う。

もも上げ (大腰筋※をきたえる)

イスの背につかまり、もも上げをする。左右交互に行う。

足の横上げ (股関節の外側をきたえる)

イスの背につかまり、足を横に引き上げる。左右交互に行う。

おへそのぞき (腹筋をきたえる)

手をひざへスライドさせながら、頭と上体を持ち上げていく。

おしり上げ (おしり・背筋をきたえる)

おしりを締めるようにしながら、腰を持ち上げていく。

★運動の目安は、10~15回×1~2セット、週2~3回です。息は止めずに、自然に呼吸しましょう。

高齢期の健康づくりのカギは、「動く」と「食べる」の合わせ技 はじめよう 続けよう フレイル予防の好循環

高齢期に心身の機能が低下した状態を老年症候群(フレイル)といいます。「健康」と「要介護状態」の間の段階で、多くの方がフレイルを経て要介護状態になると考えられています。



オリジナル二宮体操 携帯電話のQRコード読み取り機能で、簡単アクセス オリジナル二宮体操 パソコンの検索機能で簡単アクセス

食卓の基本は 一汁三菜

しっかり栄養とれていますか

高齢期では、メタボを心配するよりも低栄養による「やせ」に注意が必要です。体重が減ってやせてくると、筋肉量が減ったり、免疫力や抵抗力が下がったりするため注意が必要です。食が進まないときは、たんぱく質が多い主菜(魚・肉・卵・大豆製品など)から食べましょう。定期的に体重を測定して、「やせ」になっていないかチェックし、食生活状況を見直していきましょう。

BMIでチェック!

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

●あなたのBMIは? ※身長はcmではなくmで計算します。

年齢	やせ	適正	肥満
18~49歳	18.4以下	18.5~24.9	25.0以上
50~64歳	19.9以下	20.0~24.9	25.0以上
65歳以上	21.4以下	21.5~24.9	25.0以上

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

うがいでお口やのどのセルフチェック

「ブクブクうがい」は、唇、頬、舌がうまく動かなければできません。30秒以上できるのが理想です。また、のどで行う「ガラガラうがい」は、のどにしっかりと空気をためておかなければできません。うがいを利用して、口やのどの筋力のチェックとアップをしていきましょう。表情が豊かになり、むせや感染症予防にもなります。