



# 今から始める 「健康寿命」を延ばす+1 (プラスワン)

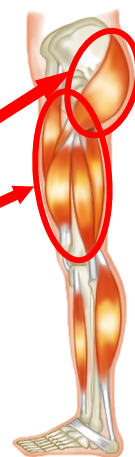
## 脚の 筋肉

立ち座り、階段の昇り降り、つらくないですか？

### こんなことはありませんか？

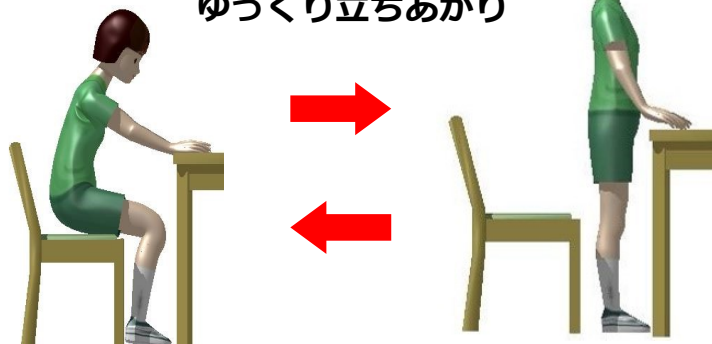
- ✓ 椅子の立ち座り、階段の昇り降りがつらくなってきた。
- ✓ 太もも、お尻がやせてきた。
- ✓ 和式(畳)の生活がつらくなってきた。

太ももとお尻の筋肉が弱くなっているかもしれません。



椅子からの立ち座りで、脚の筋肉の運動をしてみましょう！

1、2、3、4で  
ゆっくり立ちあがり



5、6、7、8で  
ゆっくり椅子に座る

### 運動のポイント！

- ・連続でなくても良いので、1日に10回程度行いましょう。
- ・膝や腰の調子が悪いときは、無理せず休みましょう。

お  
問  
合  
せ

高松市健康福祉局 長寿福祉部 長寿福祉課 介護予防係  
住所：高松市番町一丁目8番15号 高松市役所2階 22番窓口  
☎ 087-839-2346 (平日8:30~17:00)

○高松市のホームページでは、他にも健康寿命を延ばす情報を掲載しています。



65歳以上の方向け健康情報



- 塩分のとりすぎは、**生活習慣病**や**認知症**など様々な病気の影響に！
- 塩と上手に付き合うことは、**健康長寿の第一歩**です。



## おいしく減塩！



- 毎食の味噌汁は控えて、**1日1杯程度**に！
- **具たくさん**にして汁は少なく！



- **かけ醤油よりつけ醤油**  
小皿やお皿の隅にそそいで  
食材をつけて食べましょう。

1日の食塩摂取量の目標は、

成人男性 **7.5g未満**

成人女性 **6.5g未満**です。

(高血圧の方などは6g未満)

日本人の食事摂取基準(2020年版)より



ぼん酢  
(0.5g)



焼き肉の  
たれ  
(0.3g)

- **塩分の少ない調味料**を活用しましょう。

ぼん酢や焼き肉のたれ・ケチャップ・ソースなどは  
しょうゆやみそと比べると塩分が少なくなります。

※ ( ) 内は小さじ1杯あたりの

## 乾燥が気になる季節、お口の潤いも大事！

- **お口がよく乾く**ということはありませんか？
- 唾液には、**食べ物を飲み込みやすくする、汚れを洗い流す、虫歯や歯周病を予防する効果**があります。

### 唾液腺マッサージでお口を潤しましょう！

食事の前  
行うとより  
効果的！

じかせん  
〈耳下腺〉



10回

がつかせん  
〈顎下腺〉



5回

ぜっかせん  
〈舌下腺〉



5回

奥歯辺りに両手のひらを当て  
後ろから前に小さな円を描く  
ように回す。

親指をあごの骨の内側のやわ  
らかい部分に当て、耳の下か  
らあごの下にかけて指先で優  
しく押し上げる。

親指の腹を使ってあごの下から  
舌を押し上げるようにぐーっと  
ゆっくり押す。