

70歳以上の方へ

【第1号】



今から始める 「健康寿命」を延ばす+1 (プラスワン)

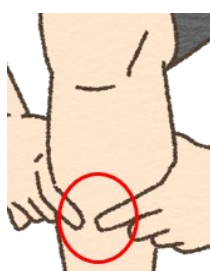
筋肉量
チェック

「ふくらはぎ」やせてないですか？

- 「**ふくらはぎ**」は、元気に歩くために大切な筋肉です。
- やせすぎていないか、「**指輪っかテスト**」でチェック！
- 毎日2分間の「**かかと上げ運動**」が、筋肉の維持に効果的です。

指輪っかテスト

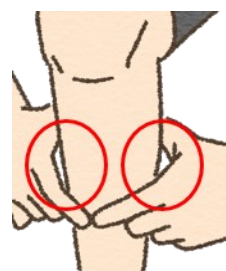
親指と人差し指で輪っかを作り、「ふくらはぎ」の一番太い場所に軽くあてます。



囲めない



ちょうど囲める



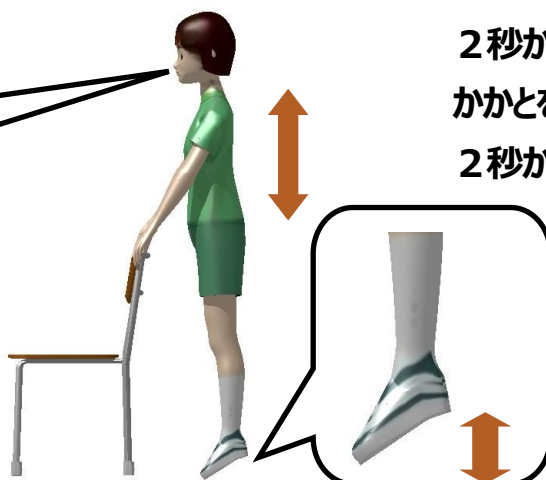
隙間ができる

← 低 ふくらはぎの筋肉がやせている可能性 高 →

元気に歩くために、毎日2分のかかと上げ運動

10回で40秒
1日3回行いましょう

しっかりした椅子や机に
つかまって行いましょう。



2秒かけて背伸びをするように
かかとを上げ、
2秒かけて下ろしましょう。

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。



1日の
食事量
チェック

「筋肉を減らさない」食生活

- 70歳以上の方の**3人に1人は、たんぱく質不足！**
- たんぱく質が不足すると**筋肉がやせます！**
- **必要な量を知って**、バランスよくたんぱく質をとりましょう。

毎日必要なたんぱく質はこれくらい



これ全部で1日分！
自分の手で、適量を
確認できます。



食べる力
チェック

しっかりかんで食べていますか？

- **早食い**になっていませんか？
- **早食い**は胃や腸の不調をはじめ、**多くのデメリット**があります。
- **しっかりかむ**ことの**メリット**は**たくさん**あります。

数えてみよう、一口でかむ回数

目標

一口30回！

まずは、いつもより

10回多くかみましょう！



【よくかんで食べると得られる効果】

- ・肥満や認知症の予防
- ・消化によい
- ・唾液がよく出る
- ・飲み込みやすくなる
- ・お口周りやお顔の筋肉維持