【第10号】

70歳以上の方へ



今から始める「健康寿命」を延ばす+１

（プラスワン）



短時間の運動

運動が必要なのは分かるけど・・・

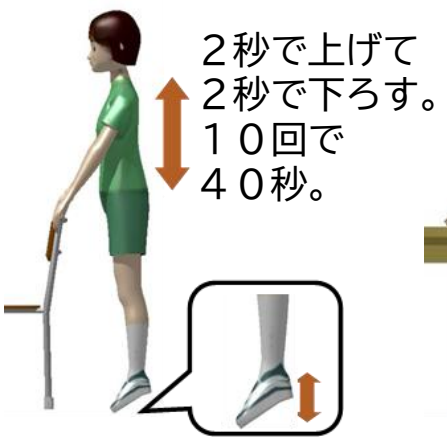
運動のための時間や余裕がないときは



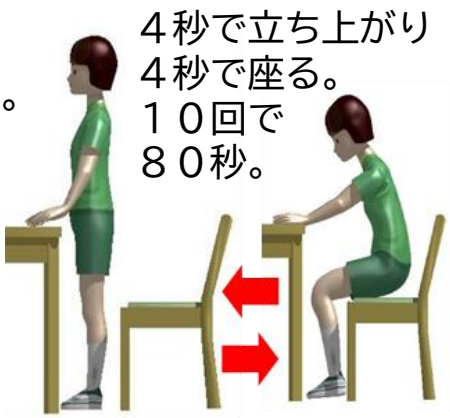
普段の生活の、ちょっとしたすきま時間にできる運動方法があります。

⇨ すべての運動を連続して行う必要はありません。４０秒から始めることができます。

細切れでＯＫ！　１日８分から始めませんか？



かかとの上げ下げ



椅子から立ち座り



片脚立ち

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

○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。

高松市　高齢者の健康づくり

寒い季節、栄養はとれてますか？

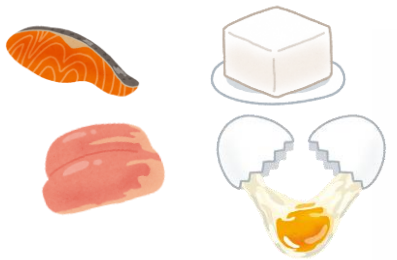
あったか鍋で栄養満点！

●作る手間が少なく、食べやすい！

●体が温まるだけでなく、栄養バランスもとりやすい！

無理なく元気アップにつなげましょう！

① 具にたんぱく質をしっかり



食べづらい場合は
→食べやすい大きさに切る、つみれなども活用



② 野菜は色とりどりに



根菜類・葉物・きのこなど

③ ∠の雑炊や麺類でエネルギーをプラス



寝る前の歯みがき後に

お口の中を観察してみましょう

自分の口の中の状態を知ることも、健康管理の１つです！

歯みがきのときに、鏡を見ながら観察してみましょう。



check 観察のポイント

歯に汚れが残っていないか



歯ぐきや粘膜の色

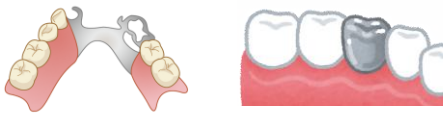


赤くなったり、腫れたりしていないかなど。

舌の色（汚れ）



どこに入れ歯や差し歯があるか





（令和８年11月発行）