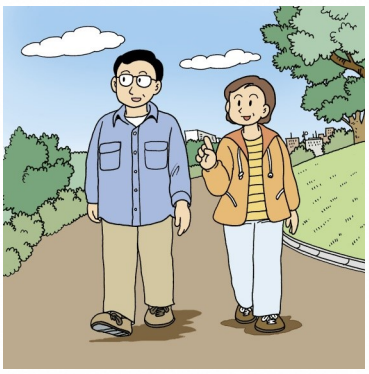

70歳以上の方へ

【第2号】

今から始める「健康寿命」を延ばす＋１

（プラスワン）

体力チェック

元気に歩けてますか？

こんなことありませんか？

- ✓ 歩くのが以前より遅くなった。
- ✓ 外へ出かけることが減った。
- ✓ 最近、歩くと息切れしやすかったり、脈が速くなる。

部屋の中でも足踏みをして、体力を維持しましょう

３つのポイント

1　腕を前後に振ります。

2　膝はまっすぐ上にあげます。

3　１回につき30秒から１分、１日に２～３セット、行いましょう。

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

栄養バランスアップ！

献立づくりのポイント

●ポイントは**主食・主菜・副菜の３つのお皿。**
●１食だけではなく、**1日または数日単位で**バランスのとれた食事を。

そろえて食べよう

主食・主菜・副菜 ３つのお皿！

主菜
肉・魚・卵・大豆製品
目安は毎食1皿

初めに主菜のメニューを決めるのがポイント！

副菜
野菜・海藻・きのこ類
目安は毎食1~2皿

主食　ごはん・パン・麺類
目安は毎食１種類

毛先の確認！

毎月1日は歯ブラシ交換デー！

●**どのくらいの期間**で歯ブラシを交換していますか？
●**毛先の広がった**歯ブラシは汚れをうまく落とせません。
●歯ブラシ交換デーを決め、**こまめに新しい物に交換**しましょう。

毛先の広がりを確認してみよう！

【交換のめやす】

・**1か月以上**使っている
・**毛先が広がって**いる
・**毛の色**が変わっている

歯科医院では
自分に合った
歯ブラシや磨き方を
教えてくれますよ！

（令和４年１１月発行）