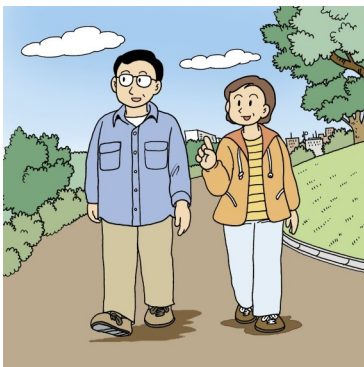




70歳以上の方へ

【第2号】

今から始める 「健康寿命」を延ばす+1 (プラスワン)

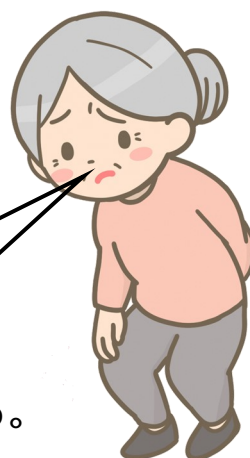
体力
チェック

元気に歩けてますか？

こんなことはありませんか？

- ✓ 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。

寒くなると外へ出ることが減って、歩く元気がなくなりそう。



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。



高齢者の健康づくり

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
教えてください！