



70歳以上の方へ

【第3号】

今から始める 「健康寿命」を延ばす+1 (プラスワン)

関節
チェック

あなたの「ひざ」は大丈夫？

「**ひざ**」は、元気に歩くために大切な関節です。

こんなことはありませんか？

- ✓ 歩き始めにひざが痛む。
- ✓ 手すりにつかまらなると階段が上がれない。
- ✓ ひざが痛いので外を歩くことが減った。

10年先も元気に歩くために、ひざ伸ばし運動

太ももの
前側を意識！

つま先を
持ち上げると
効果的



- ① イスに座る
- ② ゆっくり痛みのない範囲で
ひざを伸ばし5秒保つ
- ③ ゆっくり足を下ろす



目安は

10~20回！

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

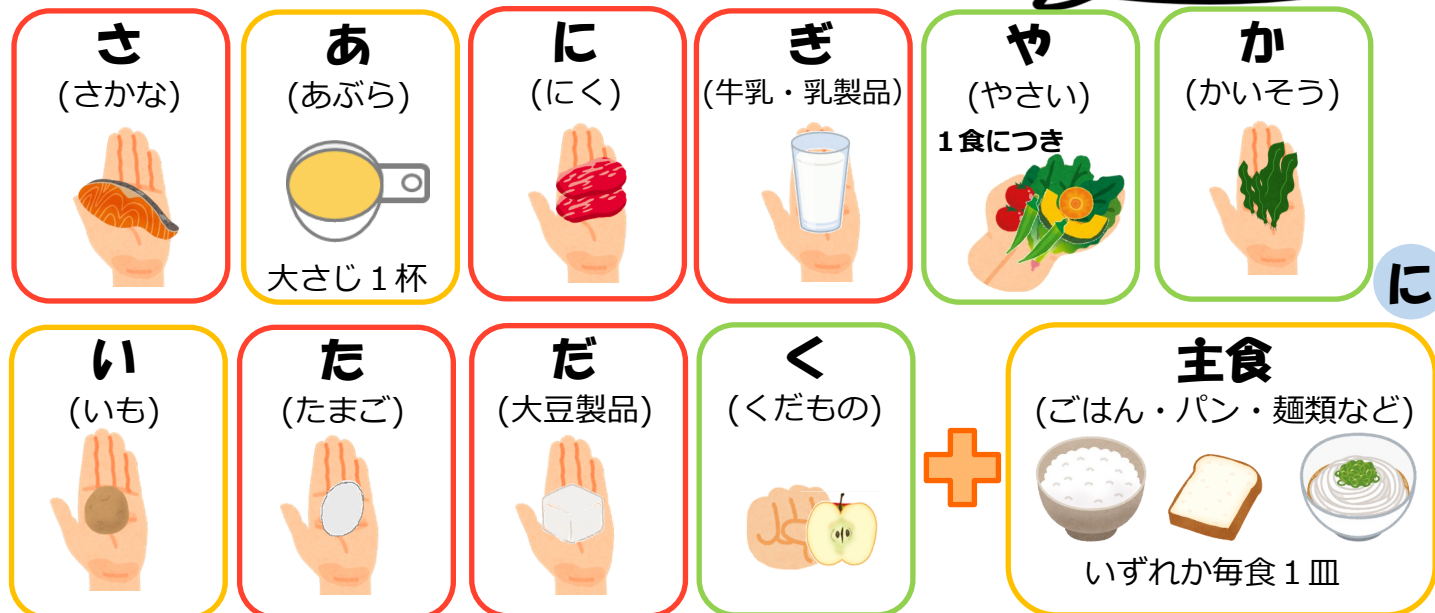
量まで
チェック

あなたの1日に必要な食材はどれくらい？

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

●手計りで量まで覚えましょう

1食につき、
生なら両手1杯分
加熱したものなら片手1杯分



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

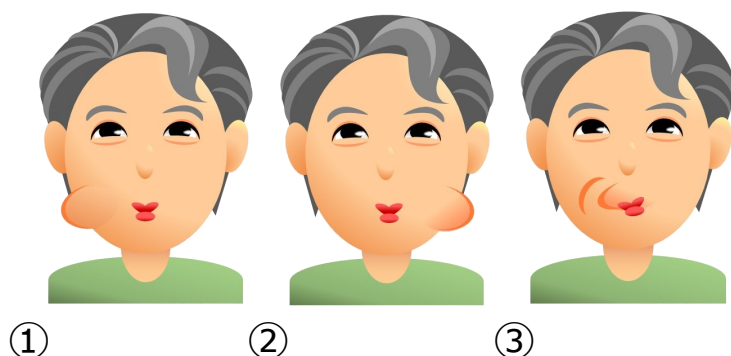
1日1分

お口の体操でご飯を美味しく！

- むせる、飲み込みが難しい、噛みにくいということはありませんか？
- お口周りの筋肉の衰えのせいかもしれません。
- お口の体操で筋肉を維持しましょう！



お口の体操で顔も体も若々しく！



舌の体操

- ①舌で右頬を押す (5秒以上)
- ②舌で左頬を押す (5秒以上)
- ③舌で唇の内側を舐めるように回す

(令和5年5月発行)