



今から始める 「健康寿命」を延ばす+1 (プラスワン)

脚の 筋肉

立ち座り、階段の昇り降り、つらくないですか？

こんなことはありませんか？

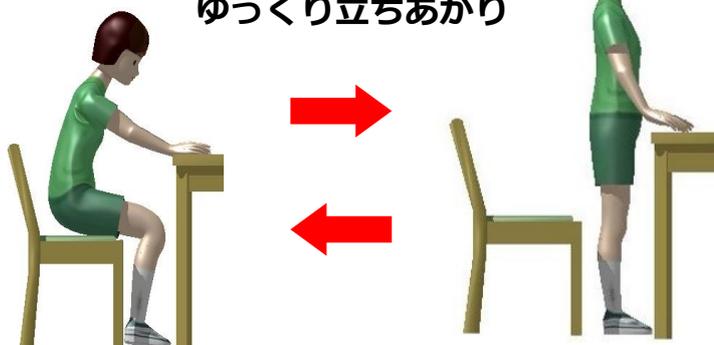
- ✓ 椅子の立ち座り、階段の昇り降りがつらくなってきた。
- ✓ 太もも、お尻がやせてきた。
- ✓ 和式(畳)の生活がつらくなってきた。

太ももとお尻の筋肉が弱くなっているかもしれません。



椅子からの立ち座りで、脚の筋肉の運動をしてみましょう！

1、2、3、4で
ゆっくり立ちあがり



5、6、7、8で
ゆっくり椅子に座る

運動のポイント！

- ・連続でなくても良いので、1日に10回程度行いましょう。
- ・膝や腰の調子が悪いときは、無理せず休みましょう。

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。





- 塩分のとりすぎは、**生活習慣病**や**認知症**など様々な病気の影響に！
- 塩と上手に付き合うことは、**健康長寿の第一歩**です。



おいしく減塩!



- 毎食の味噌汁は控えて、**1日1杯程度**に！
- **具たくさん**にして汁は少なく！



- **かけ醤油よりつけ醤油**
小皿やお皿の隅にそそいで食材をつけて食べましょう。

1日の食塩摂取量の目標は、

成人男性 **7.5g未満**

成人女性 **6.5g未満**です。

(高血圧の方などは6g未満)

日本人の食事摂取基準(2020年版)より



ぽん酢
(0.5g)



焼き肉の
たれ
(0.3g)

- **塩分の少ない調味料**を活用しましょう。

ぽん酢や焼き肉のたれ・ケチャップ・ソースなどはしょうゆやみそと比べると塩分が少なくなります。

※ () 内は小さじ1杯あたりの

潤いで 乾燥予防

乾燥が気になる季節、お口の潤いも大事!

- **お口がよく乾く**ということはありませんか？
- 唾液には、**食べ物を飲み込みやすくする、汚れを洗い流す、虫歯や歯周病を予防する効果**があります。

食事の前に行うとより効果的!

唾液腺マッサージでお口を潤しましょう!

じかせん
〈耳下腺〉



10回

がつかせん
〈顎下腺〉



5回

ぜつかせん
〈舌下腺〉



5回

奥歯辺りに両手のひらを当て後ろから前に小さな円を描くように回す。

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下にかけて指先で優しく押し上げる。

親指の腹を使ってあごの下から舌を押し上げるようにぐーっとゆっくり押す。