

今から始める 「健康寿命」を延ばす+1

(プラスワン)



体の 硬さ

筋肉や関節の動きが悪くなっていませんか？

こんなことはありませんか？

- ✓ 肩こりや腰痛の出現が増えてきた。
- ✓ 姿勢が悪くなってきた。
- ✓ 以前より転びやすくなってきた。

改善のために、身体を大きく動かしてみましょう

お勧めはラジオ体操やストレッチです。

痛みがない程度に、1週間に2～3回取り組んでみましょう。



左側の2次元コードから、高松市が制作したのびのび元気体操とストレッチの動画を見ることができます。

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。

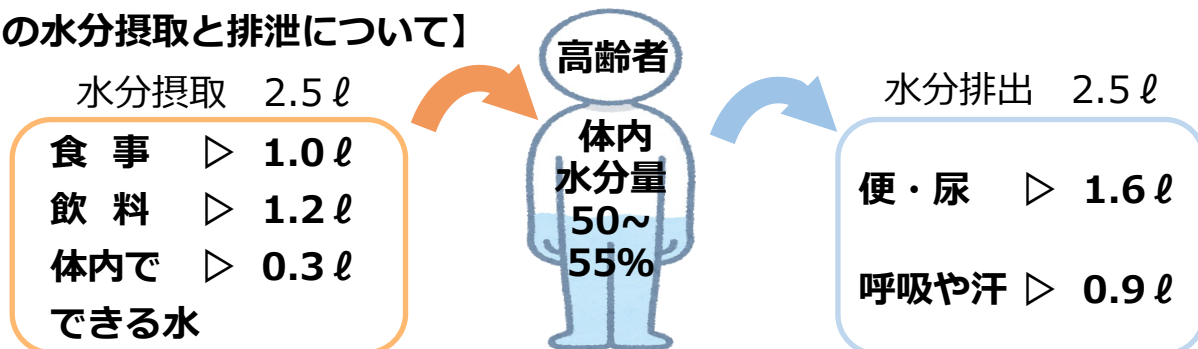


1年を通して脱水に注意！

いつもの食事と水分補給で脱水対策

- 1日に必要な水分は2.5ℓ
- 高齢になるとのどの渇きが鈍くなります。

【1日の水分摂取と排泄について】



食事から

- みそ汁やスープ、間食や水分の多い野菜や果物などで水分を補給しましょう。



飲み物から

- のどが渇いていなくても意識してこまめに水分をとりましょう。

1日あたり
1.2ℓを
目安に



参照：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」

1日1回
やってみよう

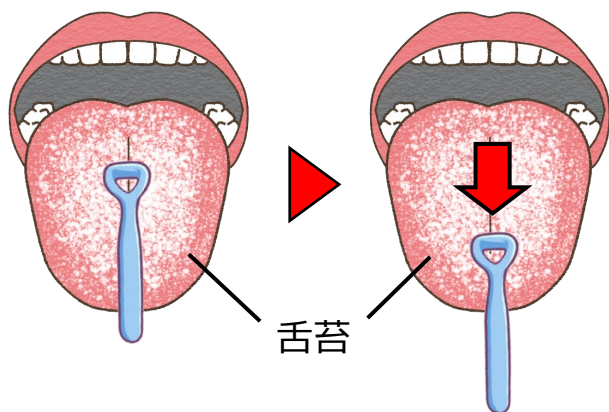
舌のお手入れで口臭予防＋肺炎予防！

- **お口のおいが気になる**ということはありませんか？
- お口の中の汚れは歯に付着した汚れだけではなく、**舌の表面にも舌苔(ぜったい)**とよばれる汚れが付着しています。
- 正しい方法で舌苔を取り除きましょう。

舌を傷つけないように優しく！

普段の歯磨きの最後に行いましょう！

〈舌のお手入れ方法〉



①鏡の前で「ベー」と舌を出す

②白や黄色、茶色の汚れがついていないか確認

③歯ブラシや舌ブラシで優しく3回ほど舌の表面を磨く

④口をゆすぐ



(令和6年5月発行)