

70歳以上の方へ

【第7号】

今から始める 「健康寿命」を延ばす+1 (プラスワン)

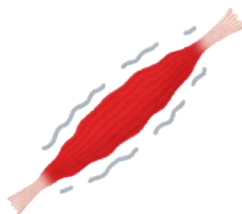
転倒 予防

足腰に不安はないですか？

こんなことはありませんか？



骨の強さに
不安がある



足の筋肉が
減ってきた



転倒の
不安がある

予防・改善のためには片足立ち運動が効果的です

片足立ちは
左右1分ずつ
1日に3回
行いましょう。



- 1 骨への刺激が増え、
骨が弱くなるのを予防できます。
- 2 筋肉を多く使うことで、
筋肉の維持につながる。
- 3 バランスが改善し、
転倒不安が減少する。

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。



介護予防（フレイル）予防の
ための体操・健康情報

いつもの
食事に
ちょい足し

手軽なバランスアップ法教えます

- 気づけば同じものばかり食べていませんか？
- 理想は3食の**バランスの取れた食事**です。
- 便利なものを活用し、楽に食事の準備をしましょう。

1 朝ごはんプラス+

ごはん



パンに



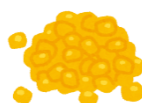
スライス
チーズ



2 缶詰・レトルト食品・惣菜で プラス+



3 カット野菜や ミックスベジタブルなどを利用する



4 間食（おやつで）プラス+



かかりつけ
歯科を
持とう

歯科医院での定期健診受けていますか？

3か月～半年に1回は歯科医院で定期検診を受けましょう



定期検診と一緒に、歯科衛生士による専門的な
クリーニングも受けましょう



歯科検診・クリーニングを受けるメリット



- むし歯や歯周病などの早期発見につながる。
- 普段のセルフケアで、みがき残しが多いところを専門的な視点でチェックしてもらえる。
- 歯科衛生士によるブラッシングのアドバイスを受けることができる。
- 自分では汚れを落とすことが難しい部位の清掃をもらえる。

