



今から始める 「健康寿命」を延ばす+1 (プラスワン)

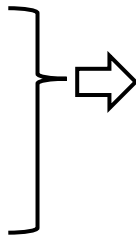


足部の動き

足の動き、気にしていますか？

こんなことはありませんか？

- ☑️ 転倒の不安がある
- ☑️ バランスが悪くなった
- ☑️ 歩くのが遅くなった



筋力はあるのに
左のような感じがする人



もしかしたら、**足首**、**足趾**の動きが悪くなっているかも！

足首、^{そくし}足趾を意識して動かしてみませんか



注意！

足首、足は冷やさないように
にしましょう。
足部の動きが悪くなります。

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。

高松市 高齢者の健康づくり



効率的な
栄養摂取の
ポイント！

暑い時期、食欲は落ちていませんか？

- 暑い時は食欲が落ち、簡単なものや冷たいもので済ましていませんか？
- 元気に過ごすためのポイントはバランスのよい食事です！

ちょっとした工夫で暑さに負けない食事を！

① 麺類や丼など単品メニューの時も
いろいろな食品をとりましょう。



② 味に変化をつけてみましょう。

酢の物、汁物、しそ、レモン、香辛料など



③ 少量でも栄養価の高いメニューに
しましょう。

パンに+バターやジャム
スクランブルエッグに+チーズ など



④ 間食や飲み物も利用しましょう。

コーヒーに牛乳をプラス、
間食に果物+ヨーグルトなど



お食事前に
口腔体操

美味しく、安全に食べるために取り組んでみよう！

お食事のときに、こんな症状ありませんか？



食べこぼす お茶や汁物などでむせる 飲み込みにくい



- ・当てはまるものがあつた場合は、口の機能が低下してきているかもしれません！
- ・口をしっかり動かすことで予防や改善することができます。

お食事の前にパタカラ体操にチャレンジ！

- 口周りの筋肉を鍛え、「食べこぼし」や「むせ」を防ぎます。
- 「パ・タ・カ・ラ」とそれぞれ口の動きを意識して発音しましょう。

声をしっかり
出しましょう！



唇に力を入れて



舌を上顎に
しっかりつけて



のどの奥に力を入れて、
のどを閉めて



舌を丸めて