

作業療法士の佐藤孝臣先生に
教えてもらいました！

可能な限り早く取り組みましょう。

高齡介護グループ ☎ 3491
9416
地域包括支援センター ☎
36819922

何をすればいいの？

1. 口腔栄養

運動するエネルギーや筋肉をつけるためには、バランスの良い食事が必要です。

最近、「おいしい」が減っていませんか？

量だけでなく質も大切です。特にたんぱく質を中心としたバランス良く彩りの良い食事を心がけるとともに、

しっかり噛んで食べましょう。

また、1日3回、ほぼ決まった時間に食べるというリズムも意識してください。体と心のリズムがつくられると、胃腸の働きが整い、食欲が高まります。

おいしく食べるために、口の中や入れ歯をきれいに保つことも大切です。唾液の減少による口の乾燥・口や舌の筋力低下を予防して、噛む力・飲み込む力を維持しましょう。コロナ禍で外出する機会が減ったり、マスクをつけることが増え、歯磨きやうがいがおろそかになっている人が増えていきます。感染予防や口の渇きを防ぐため、きちんと歯磨きやうがいを行いましょう。

なんか最近、歩きづらくなってきた...



あなたはフレイル予防、しない？ する？

口腔・栄養



Let's あいうべ体操



- 口呼吸を鼻呼吸に改善できます
- 1日30セットを目安に続けましょう
- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

元気なカラダに

やりたいことができる、

社会参加



運動



歳のせいかなあ、やる気がでない。何もなくてもいいかあ

できることがどんどん少なくなってきました

2. 運動

加齢による筋力低下は避けては通れません。安静による筋力低下は、1週間で20%、2週間で40%、3週間で60%におよぶとも言われています。まずは目標を設定し、継続することを意識して、自分のできる範囲でウォーキングや体操などに取り組みましょう。(例: 近くの公園まで歩くことを目標にした場合、違う道順で公園をめざしたり、少し早歩きしたりして、その距離や速度を少しずつ上げる)

3. 社会参加

社会とのつながりを持つことは、フレイル予防にもつながります。孤立してしまうと気分が落ち込みやすくなり、活動機会が減って、筋力や食欲が低下してきます。コロナ禍で直接会えないことも多いと思いますが、電話やオンラインで話すなど、つながりを持つようにしましょう。

積極的に人とつながろう

佐藤先生に教えてもらおう！
「介護予防啓発講演会」

YouTube 佐藤先生×古川市長
「今からはじめる介護予防」

とき 9月30日(金)午後1時30分～3時30分
ところ 市立コミュニティセンター・大会議室
内容 (仮題)人生を楽しくする介護予防
講師 佐藤孝臣さん
※詳しくは、9月号広報誌を確認してください

佐藤先生と古川市長が対談した動画をYouTubeにアップしました↓↓↓↓↓



サーキット
トレーニング



座位・立位
トレーニング



口腔体操(前編)



口腔体操(後編)



こんなトレーニング方法もあります！