

健康づくりのポイント

● 健口体操をおこないましょう

噛む・飲み込む筋肉を鍛える口の体操です。それぞれ5回ずつ、毎日1回行いましょう。

口を閉じたまま、
ほおをふくらませたり、
すぼめたりする。



舌を出して
上下や左右に
大きく動かす。



口を大きく開けて、
舌を出したり、
引っ込めたりする。



口を閉じて、
ほおの内側を
舌で押す。



口を横に開き、
奥歯をカチカチと
噛みしめる。



【発音の練習】
□や舌をよく動かして
「パ・タ・カ・ラ」と
発音する。



ゆっくり5回、
すばやく5回。

● バランス良く食べましょう

主食

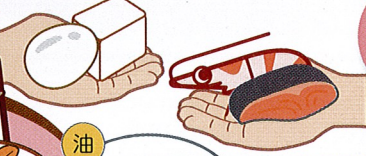
ご飯

毎食茶碗1杯または
パン6枚切り1枚～1枚半
うどん1玉



魚・肉・卵・豆腐

毎食どれか1つ 1日分は両手のひらサイズ



主菜

間食

1日分は人差し指と親指で
つくった輪の中の大きさ



コップ1杯

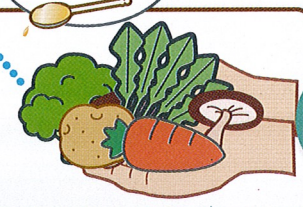
または
乳製品

果物

牛乳

油
大さじ1杯弱
適量の脂肪を
とりましょう

1日分は両手
2～3杯分
350g 以上



副菜

野菜・海藻・きのこ・芋

● ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防しましょう

筋肉・関節などの動きを良くしましょう。

介護が必要になったり、寝たきりにならないよう、日頃から運動を心がけましょう。

1. 目を開けて片足立ち

- 片足で左右各1分ずつ立ちましょう。
- 足は前方に少し上げるだけでも効果があります。

転ばないように、
必ず椅子などに
つかまって行い
ましょう

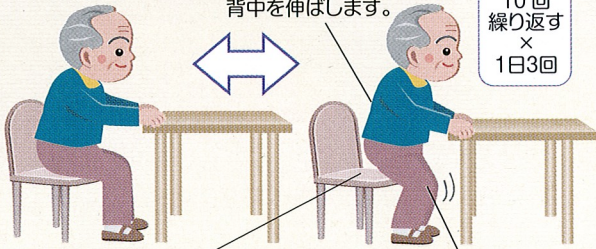


足を床から
少し上げます

左右1分間ずつ
×
1日3回

2. スクワット

- 椅子に腰かけ、机に手をつけて、ゆっくり立ち、
ゆっくり座る動作を行います。



背中を伸ばします。

椅子にお尻をつかない
ようにします。

つま先の方向に膝を曲げます。
膝はつま先より前に出ない
ようにします。

10回
繰り返す
×
1日3回

3. その他の運動

- 様々な運動を日常生活の中で
行ないましょう。

○いいね金沢健康体操(金沢市オリジナルの体操)DVDをご希望の方に無料でお配りしています。

【申込み先】

健康政策課
福祉健康センター
金沢総合健康センター