

えいよう通信 7月号

発行：栄養科

日本は世界でもトップクラスの長寿国ですが、いつまでも病気にならず元気に生活することが大切です。健康で、日常生活に制限なくいられる時期を示す健康寿命に着目し、健康長寿を目指していきましょう。



のばそう！健康寿命 ～運動器の健康が元気のヒケツ～

健康寿命が長ければ、自分らしい生活を続けられ楽しむことができます。

介護のいない、自分らしい生活のためには生活習慣病の予防だけではなく、丈夫な足腰を維持し、自由に動けるといことがポイントになってきます。

現に、65歳以上の高齢者の方々の多くが、腰痛や関節痛などの症状を抱えています。

ですから、動ける時に積極的に運動や生活活動を行い、骨や筋肉量とともに運動の機能が衰えないようにしましょう。

たとえ、要支援や要介護の認定を受けたとしても、動かせる部分だけでも動かすことが大切です。

元気な体づくり

いつまでも元気であるためには、足腰の健康が欠かせません。ご自宅で出来る手軽な運動や体操を、ご自分のペースで続けて下さいね。

例えばこんな体操がおすすめです！



①片足立ち

バランス能力をつけます
左右1分間ずつ、1日3回を
目標に行ってください



②かかとの上げ降ろし

ふくらはぎの筋力をつけます
できる範囲で、10～20回を
1日2～3セットを目安にして
ください

③スクワット

下肢の筋力をつけます
できる範囲で5～10回程度、1日3セットを
目安にしてください

栄養に注意してバランス良く

元気であるためには、何と言っても食事も大切です。

1日3食、バランスよく。主食、主菜、副菜をそろえましょう。

骨を強くするためのカルシウム、そしてたんぱく質も積極的にとり

そしてたんぱく質も積極的にとり

ましょう。カルシウムの吸収を

高めるためには、ビタミンDや

(きのこ類、魚介類に多く含まれて

います) また、骨を形成する

ビタミンK (納豆や青菜に多く

含まれています) も大切です。

*血液サラサラのお薬を飲んでいる方は、納豆などは控えましょう。



7月ですね。毎年関東では梅雨明けと同時に熱中症の患者さんが急増するそうです。涼をとって、十分な栄養と十分な睡眠で予防して下さいね。



小林