

筋力アップに取り組みましょう

何歳になっても筋力アップは可能です。介護が必要な状態になるのを防ぐために、足腰の筋力アップに取り組みましょう。

立つ動き、階段が楽になります。動いても疲れにくくなります。



1. ひざ伸ばし(ももの前側)

- ①イスに座り、片足をゆっくり上げ伸ばす
- ②ひざが伸びた状態でさらに伸ばすつもりで太ももに力を入れ続ける

1. イス座り立ち(ももの前側)

- ①イスにゆっくり座ったり立ったりする
- ②可能なら、イスに座る直前に立ち上がるか、イスなしで行う



転びにくくなります。歩きが元気になるります。

弱い運動



2. 足踏み・ひざ上げ

- ①座ってゆっくり足踏みをする
- ②あるいは、片ひざずつ上げて止める

2. もも上げ

- ①太ももをできるだけ高く上げる
- ②可能なら、太ももを上げたところでしばらく静止する



バランスが良くなります。歩くのが楽になります。



3. 片足立ち(あし全体)

- ①イスの横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ②イスと反対側のひざを上げて止める

3. 片足立ち(あし全体)

- ①片手指先を壁に軽く付き、壁と反対側のあしを上げて止める。
- ②可能なら、手を壁から離す



転びにくくなります。歩きが元気になるります。



4. つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ①イスの後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ②かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す

4. つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ①ひざが曲がらないようにかかとを高く上げる
- ②かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す
※壁やイスのそばでする



強い運動筋力アップ

低栄養に注意しましょう

定期的に
体重チェック!!

痩せてきたら要注意! バランスよく食べ、水分をとりましょう。



✓ 食事の基本は毎日、

3食で10食材(項目)

またくちにやさしいわをとれているか確認しましょう。



副菜

…野菜、キノコ、海藻を主に使った料理
ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源であり、身体の調子を整えます。

主食

…ご飯、パン、麺、芋を主に使った料理
炭水化物の供給源で、熱や身体を動かすためのエネルギー源になります。

主菜

…肉、魚、卵、大豆、乳製品を主に使った料理
たんぱく質、脂質の供給源で、身体の血や肉をつくったり、エネルギー源になります。

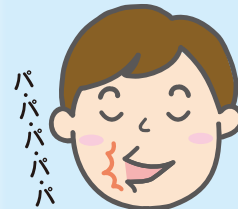
お口の体操をしましょう

お口の体操は、おいしく安全に食べるための筋トレです。

- ①【パ】【タ】【カ】【ラ】をそれぞれ5回ずつ大きな声でハッキリと発音します。
 - ②【パタカラ】と続けて発音し、これを5回繰り返す。
- ※目安は①～②を2セットです。

パ くちびるをはじくように

タ 舌先を上の前歯の裏につけるように



カ 舌の奥をのどに押しつけるように

ラ 舌をまるめるように



✓ 1日に必要な水分の目安は?

- ★3食食べている方→500mlのペットボトル2本分
- ★2食食べている方→500mlのペットボトル3本分



* 食事でもたくさんの水分が取れます。
* しっかり食べましょう!

* 食前が効果的です。
* 毎日続けることで、より効果が出ます!