

# 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。

弱 い 運 動	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. イスの座り立ち (ももの前側)	強 い 運 動 筋 力 ア ッ プ
	2. 足踏み・ひざ上げ	2. もも上げ	2. 片足立ち (脚全体)	
	3. 片足立ち (脚全体)	3. 片足立ち (脚全体)	4. つま先立ち (ふくらはぎ・アキレス腱)	
	4. つま先立ち (ふくらはぎ・アキレス腱)	4. つま先立ち (ふくらはぎ・アキレス腱)	4. つま先立ち (ふくらはぎ・アキレス腱)	

## バランスよく食べましょう

3食で10項目とれているか確認しましょう。

ま 豆類	た 卵類	く 果物	ち 乳製品	に 八肉類
や 野菜	さ 魚類	し 主食	い いも類	わ 海藻類

## 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「バ」「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「バタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返す。  
※①～②を2セットから始めてみましょう。

<b>パ</b> くちびるをはじくように 	<b>タ</b> 舌先を上の前歯の裏につけるように 
<b>カ</b> 舌の奥をのどに押しつけるように 	<b>ラ</b> 舌をまるめるように 

●食前が効果的です。  
●毎日続けることで、より効果が出ます!

## 「聞こえ」のチェックをしましょう

「聞こえ」は人と社会とのつながりの中で重要です。まずは、ご家族と一緒にチェックしてみましょう。

- 1. 会話をしているときに聞き返すことがよくある
- 2. 相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で言葉を判断することがある
- 3. 電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイムの音が聞こえにくい
- 4. 家族にテレビやラジオの音量が大きいとよく言われる
- 5. 大勢の人がいる場所や周りうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらい

1 個以上チェックがついた方、「聞こえ」が気になる方

●まずは耳鼻科医師(補聴器相談医)へ相談しましょう  
難聴の診断・治療を行います。補聴器が必要かなど診断します。

●補聴器の必要があれば、補聴器販売店へ相談しましょう  
補聴器を一人ひとりの聞こえに合わせて調整します。認定補聴器技能者のいるお店での購入がおすすめです。

補聴器相談医一覧

認定補聴器技能者一覧