

### 3. みんなで予防・改善行動の5つに取り組みましょう。

#### 【予防行動 ① 栄養】 エネルギーとたんぱく質が大切！

いろいろな食材をバランス良く食べましょう



10の食品群の覚え方は「**さあ、にぎやかにいただく**」※

#### 【低栄養に注意！】

低栄養とは、「食事が減る」「噛む力が弱くなる」「食事内容が偏る」等により栄養状態が低下し、身体を動かすための**エネルギー**や**たんぱく質**が不足している状態をいいます。

低栄養になると筋肉量が減少し、転倒や骨折の危険性も高まります。

【BMIとは】 肥満・低体重の度合いを調べるものです。

目標とするBMIの範囲：21.5～24.9 [65歳以上の方 日本人の食事摂取基準(2020年版)より]

計算式：体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) =

※ 10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

#### 【予防行動 ② 運動】 歩く力・筋力が大切！

ウォーキングやスクワットなど、取り組みやすいことから始めましょう。

動画を見ることができます。



#### 『からだスッキリ☆みんなニッコリ！八王子けんこう体操』

誰でも気軽に健康づくりや介護予防に取り組める「八王子けんこう体操」を、地域の通いの場や自宅などで、是非ご利用ください。

DVDの貸し出し及びパンフレットの配布を行っています。



問い合わせ先

内容	担当課	電話	FAX
パンフレット全般	高齢者いきいき課	042-620-7243	045-623-6120
出張講座について	大横保健福祉センター	042-625-9200	045-627-5887
	東浅川保健福祉センター	042-667-1331	042-667-7829
	南大沢保健福祉センター	042-679-2205	042-679-2214

#### 【出張講座】

地域に出向き、要望に合わせた講座を行っています。

ご希望がありましたら、ぜひご相談ください。

パンフレット配布場所…高齢者いきいき課、高齢者福祉課、各保健福祉センター、保健総務課、各高齢者あんしん相談センター

DVD貸し出し場所…高齢者福祉課、各保健福祉センター、保健総務課、八王子駅南口総合事務所高齢者担当

#### 【予防行動 ③ 社会参加】 外出・人や社会とのつながりが大切！

仕事・趣味・友人との活動も重要です。

サロン活動に参加してみよう。

主に65歳以上の方を利用対象とし、誰もが自由に参加できます。  
(利用時には参加費として数百円程度の負担が生じることがあります。)

高齢者ボランティア・ポイント制度に参加してみよう。

元気な高齢者の皆さんが、市に登録する活動先で行ったボランティア活動の成果に応じて、交付金やお買物券などと交換する制度です。

問い合わせ先：高齢者いきいき課 電話 042-620-7243

#### 【予防行動 ④ お口の健康】 噛む力・飲み込む力が大切！



くさらに取り組みたい方は・・・

東京都健康長寿医療センター研究所 「ご存知ですか？オーラルフレイル！」

[https://www.tmgig.jp/research/cms\\_upload/201903\\_1.pdf](https://www.tmgig.jp/research/cms_upload/201903_1.pdf)



#### 【予防行動 ⑤ 足の健康】 足元のケア（フットケア）が大切！

##### 1、1日1回は足を丁寧に洗う

- ①石けんを泡立てて、足爪の周り→足指の間→足指の付け根→足全体を洗い、汚れを落とす。
- ②足指の間の水分はよくふき取る
- ③保湿クリームを塗る（足指の間以外）



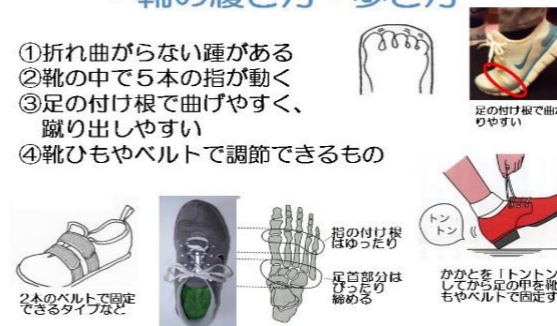
##### 2、足先の力を強くするための足爪の長さとし

- ①長さは足指と同じくらいに切る
- ②直刃の爪切りで横にまっすぐ切り、正方形にする



##### 3、転ばないための、靴選び・靴の履き方・歩き方

- ①折れ曲がらない踵がある
- ②靴の中で5本の指が動く
- ③足の付け根で曲げやすく、蹴り出しやすい
- ④靴ひもやベルトで調節できるもの



##### 4、足の冷え・むくみ・疲れを取り、快適な歩き方

- ①足爪の周囲を前後左右にさする
- ②足指を1本ずつ回しながらほぐす
- ③ちぢこまった足指をストレッチ



##### ④元気に歩き続けるための、足の運び方

