

# 適度な運動を毎日コツコツと

「もう歳だし、今さら何をやってもダメかなあ…」そんなことはありません！  
自分の体力に合わせた運動を無理なく続けることが大切です。  
筋肉は何歳になっても鍛えることができます。あきらめないで！

## 元気いっぱい教室で楽しく運動する習慣を



### ●運動する時の注意点

- ・無理をしない
- ・呼吸を止めずに行う
- ・楽しみながら行う

## 運動教室に夫婦で参加して

わいわいと話しながら身体を動かすことができ本当に楽しい！運動習慣を身につける大切さを改めて感じました。

これからも運動教室に参加しながら、グラウンドゴルフやウォーキングなど自分たちにできる範囲で、無理なく続けていきたいです。

北原 壽一さん 雅代さん  
(久野協区)



**運**動したいけど、「何をすれば良いか分からない」や「若い時みたいに身体を上手く動かせない」など皆さん様々な不安をお持ちだと思えます。

町では、高齢者福祉課とB&G海洋センターが共同し、毎年「元気いっぱい教室」を全地区で開催しています。この教室では、「転倒の予防」をテーマに、参加者の現在の体力に合わせて無理をしない範囲でできる運動を紹介しています。転倒をきっかけに介護状態になってしま

うことは決して他人事ではありません。足腰の筋肉の衰えは、誰にでも訪れる「老化現象」です。だからといってあきらめてしまつのは本当にもったいないこと。

一人でウォーキングも良いと思いますが、お友達を誘って運動教室に参加してみたいかがですか。何歳になっても、身体を鍛えることができます。自分の今の身体の状態に合わせた運動を続け、トレーニングを毎日の習慣として身につけていきましょう。

# 栄養バランスの良い食事

1日3食しっかり食べて、たんぱく質を効果的に取ることが大切ですが…。  
一体どうすれば日々の食事を改善していくことができるの？  
分からないときは、1人で悩まず町の栄養士に相談してみてもいいかな？

## 栄養講習会で食生活の見直しを手助け！

### ●食生活改善のワンポイント

- ・いつもの食事に、ヨーグルトを一つ付ける
- ・冷凍食品や缶詰を活用する
- ・宅配サービスなどを利用し、もう1品増やす



## 友達と一緒に講習会に参加して

お茶の時などは、どうしてもご飯をたくさん食べて、塩分を取り過ぎてしまいます。自分の身体は自分が守っていかなくやという気持ちで、できる範囲で食生活の改善をしていきたいです。

今後も栄養講習があれば、友達を誘って地域みんなで食生活の改善を考えていきたいです。

(左) 松下 岩子さん (久野協区)  
(右) 前田 とよ子さん (久野協区)



**食**事は活力の源です。フレイル予防には毎日の食事から、良好な栄養状態を保つことが大切です。

でも「食が細くなつてたくさん食べられない」とか「栄養素をしっかりとりたい」など、どうすれば食生活を見直すことができるのか分からない方も多いと思います。

町では毎年、保健師と管理栄養士を中心に、健康づくり食生活推進協議会と協働して「栄養講習会」を全

地区で開催しています。主に高齢者に不足しがちな栄養摂取のアドバイスをして、普段の食事の中でできる簡単な工夫などを紹介しています。

自分の慣れ親しんだ食生活を変えることはとても難しいことです。一度、講習会に参加して、自身の食生活を見直すきっかけにしたいかがでしょうか。一人で悩まず、お友達と一緒に日々の食事のひと工夫を考えてみませんか。

## interview



おとみりウマチ整形外科  
OHANA訪問リハビリステーション  
副院長 太田 裕介さん

## 運動習慣を身につけてフレイル予防を

現在、新型コロナウイルス感染症の影響で外出できず、家の中にこもりがちになり「動けない」状態から「動かない」状態になっている人も多いのではないでしょうか。そのような状態が続くと、心身の機能が低下して疲れやすくなり、歩くことや身の回りの動作が大変になってしまいます。

フレイル予防のための適度な運動は、①心肺機能を高め、体力・持久力向上を促すことのできるウォーキ

ングなどの有酸素運動 ②筋肉の柔軟性向上を促すことができるストレッチ ③筋力の向上のための筋力運動 ④転倒予防や歩行速度を高めるためのバランス訓練などとされています。1度にたくさんの運動をしてしまうと疲れがたまり過ぎて、痛みが出て運動を続けられなくなってしまいます。自分の身体に合わせて定期的に無理のない範囲で少しずつ運動を行っていきましょう。

## 1日3食の食事からフレイル予防！

食が細くなることで引き起こされる低栄養。この状態になると疲れやすく不活発になり、次第に筋肉量が減って動けなくなってしまうという悪循環に陥ります。

日頃から、自分の栄養状態を確認することが大切。特に体重測定は低栄養に気付くための最も重要な方法です。毎日体重計に乗り、半年で2～3kg減少していたら要注意。食事は1日3回きちんと食べましょう。1回の食事ですべてをたくさん食べられない

人は、食事の間にヨーグルトなどの乳製品やパンなどを食べて栄養を補いましょう。筋肉量を維持する為には肉魚卵などのたんぱく質を意識して毎日食べることも大切です。

また、塩分の取り過ぎは心臓や腎臓への負担を増やします。漬物や練り製品は控え、旬の食材や香味野菜を利用すると、塩分の取り過ぎを防げます。栄養講習会では毎年、フレイル予防や減塩のお話、試食などを行っていますのでぜひ参加してみてください。

## interview



町地域包括支援センター  
管理栄養士  
梶山 祐美さん