

いきいき！元気な明日のために



高齢者支援課 三上、七尾

本市の高齢者の介護等が必要になった原因第1位は「高齢による衰弱」、つまり「身体の衰え」です。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を避け自宅で過ごす時間が長くなることで、体力の低下を感じたり、気持ちが落ち込んでいるというかたもいるのではないのでしょうか。いつまでも元気に生活するために、「いきいき生活」を始めてみませんか？

☎高齢者支援課 (☎017-734-5326)

生活を振り返ってみよう！

生活機能の低下にいち早く気づき、改善に向けた取組を行うため、基本チェックリストで生活機能を確認してみましょう。

基本チェックリスト

区分	質問事項	回答(いずれかに○をつける)	
外出	1 週に1回以上は外出していますか。	はい	★いいえ
	2 階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか。	はい	★いいえ
運動	3 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	はい	★いいえ
	4 15分くらい続けて歩いていますか。	はい	★いいえ
	5 この1年間に転んだことはありますか。	★はい	いいえ
	6 転倒に対する不安は大きいですか。	★はい	いいえ
栄養	7 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	★はい	いいえ
	8 身長 cm 体重 kg(BMI =)※BMI = 体重÷身長(m)÷身長(m) 18.5未満該当		
口腔	9 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	★はい	いいえ
	10 お茶や汁物等でむせることがありますか。	★はい	いいえ
	11 口の渇きが気になりますか。	★はい	いいえ

以下に当てはまるかたは、次のページで予防方法を確認しましょう。

※掲載している項目は一部(全25項目)です。詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

外出	1の★マークに○がついているかた… 外出の頻度が少なく 閉じこもりがち になっているかも!?	▶	次ページの A へ
運動	2～6の★マーク部分に○が <u>3個以上</u> ついているかた… 普段の生活に必要な 運動機能が低下 しているかも!?	▶	次ページの B へ
栄養	7の★マークに○がつき、8が18.5未満のかた… 身体を動かすエネルギーや内臓・筋肉などをつくるたんぱく質などの栄養が不足している 低栄養 かも!?	▶	次ページの C へ
口腔	9～11の★マーク部分に○が <u>2個以上</u> ついているかた… 食べたり飲みこんだりする 口の機能が低下 しているかも!?	▶	次ページの D へ

A まちなかいきいきサロンに立ち寄ってみませんか？



「まちなかいきいきサロン」は、スーパー等の、誰でもふらっと立ち寄れる場所で開催する高齢者の気軽なつどいの場です。※予約不要

▼イトーヨーカドー青森店 1階フードコート

時間…10：00～11：30
(受付10：00～)

日程・内容	
2/10(金)	今日から実践 バランス食講座
2/22(水)	初めての運動教室



▼ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター 1階フードコート

時間…10：30～11：30
(受付10：00～)

日程・内容	
2/13(月)	初めての運動教室
2/27(月)	ちょっと寄り道、 みんなで体操！

※日程は変更となる場合があります。
※今後の日程は、決まり次第市ホームページ等でお知らせします。
※新型コロナウイルス感染症対策を行い実施しています。検温、マスクの着用、受付名簿の記入等にご協力ください。

▼アウガ 駅前庁舎1階 駅前スクエア

時間…11：00～12：00
(受付10：30～)

日程・内容	
2/9(木)	初めての運動教室
2/24(金)	脳トレでいきいき元気！


問合せ▶高齢者支援課 (☎017-734-5326)

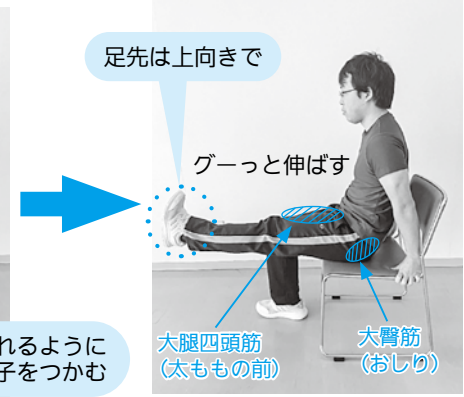
B 簡単体操で身体を動かそう！



- ポイント
- ★膝を高く上げます。
 - ★かかとで前の壁を押すようにしてみましょう。
 - ★つま先は手前に反らせましょう。

▼かかと押し出し…下肢全体を鍛える

- ①椅子に深く座り片足の膝を高く上げます。
 - ②かかとを前に押し出します。足先は床につけずに、再び膝を曲げて上げ、足を戻します。
- ※反対の足も行います。
10回を目安に。
※強化される筋肉をで表示しています。



監修：青森県立保健大学理学療法学科 講師 新岡大和

C しっかり食べて栄養満点！



▼食事で予防！バランスの良い食事を。

私たちが普段食べている食品は、「赤(肉、魚、卵、大豆、牛乳など)」「黄(ご飯、パン、砂糖、油など)」「緑(野菜、果物など)」の3色の食品群に分けられます。毎食この3色食品群の食品をそろえて食べましょう。

健康で元気に過ごすためには適切な栄養摂取が大切です！



D お口の健康が全身の健康に！



▼パタカラ体操 やってみよう！

お口まわりの筋力アップ、誤嚥むせの防止に。

出典：青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課(青森県口腔保健支援センター)

