はつらつ健康だより

はつらつ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「身体活動・運動の推進」～基本目標「自分にあった運動を習慣化しよう」～

町では、以下の目標項目を設定し、身体活動・運動の取り組みを推進しています。

(1)「意識的に運動を心がけている人の増加」
(2)「運動の習慣化（運動習慣者の増加）」
(3)「何らかの地域活動に参加している人の増加」

まずは「+10（プラステン）」を目指しましょう!

運動は、生活習慣病や糖尿病、認知症などの発症予防や健康寿命を延ばすことにつながります。
「+10（プラステン）」とは、日常生活の中で、今より10分多くからだを動かし、運動習慣を身につけるための合言葉です。いつまでも健康な生活を送るために、日々の生活習慣を見直して、自分に合った方法で運動を取り入れていきましょう。

●「+10（プラステン）」の紹介

- 移動手段を徒歩や自転車に変更する
- 仕事や家事の合間に身体を動かす
- 運動教室やスポーツイベントを活用する
- 家族や友人と出かける

日常で身体を動かす機会を
今よりも10分多くしてみましょう。

★運動は自分の体調に合わせ、継続して行いましょう!（運動制限がある方は、主治医に相談しましょう。）

問　健康推進課　健康総務係　☎356-1334

口腔機能を維持しオーラルフレイル※を予防しましょう

※加齢に伴うお口の機能の衰えをオーラルフレイルといい、全身の虚弱のきっかけとなります。

こんなことはありませんか?

- 汁物でむせることがある
- 少ししか食べられない
- かたいものが食べにくくなった
- 口の乾きが気になる
- 義歯を使っている

オーラルフレイル（口腔機能低下）の恐れがあります。
低栄養や全身の老化につながり、要介護状態になるのを早めてしまう可能性があります。

●お口の清潔とトレーニングを今日から生活の中に取り入れましょう

◇噛み応えのある食品を取り入れ、良く噛んで食べましょう。
（食材を大きく切る・加熱時間を短めにする・根菜類やナッツ類を取り入れる・ご飯に麦や雑穀を入れるなど）

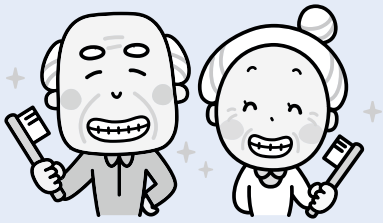
◇毎食後の歯磨きや義歯のお手入れで口腔内を清潔に保ちましょう。

◇ガムを噛んだり、大きく口を開けて「パ」「タ」「カ」「ラ」と繰り返し言い、お口まわりの筋肉をきたえましょう。

◇頬を膨らませながらブクブクうがいをしましょう。

◇早口言葉を言ってみましょう。「生麦 生米 生卵 など」

◇定期的にかかりつけ歯科医院で検診を受けましょう。



問　健康推進課　長生き支援係　☎356-1334

【高齢者の総合相談窓口（介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等）】
受付時間：平日　午前9時～午後5時（緊急時は時間外も電話での受付をしています）
北部地域包括支援センター（担当地区：しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘）　☎767-7677
中央地域包括支援センター（担当地区：上記以外）　☎353-7322