

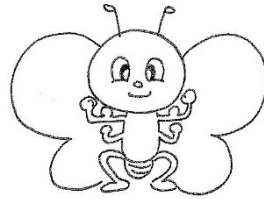
一人ひとりが介護予防を！

No. 1

高齢者の生活リズムを整えるポイント

朝日を浴びて体内時計をリセット

毎日、同じ時刻
に起きて朝日を浴
びることで、体内時
計がリセットされる



日中は体を動かす

人混みを避けながら散
歩や、室内で体操を。カ
ラダを動かした後のほど
よい疲れは、安眠や食
欲増進につながる。

1日3食、規則正しく食べる

栄養バランスと規
則的な食事のリズム
が、体内の調子を整
えて健康を維持する

●食事で免疫アップ！

免疫力が高い人は病気にかかりにくかったり、かかったとしても症状が軽くてすみます。
普段から免疫力を高める食生活を心がけましょう。

【腸内環境を整えよう】

腸は食べた物を消化吸収して、排出する役割を持っていますが、それだけではなく、食べ物に付着した菌やウイルスから体を守ってくれる働きがあります。

腸内には、免疫細胞の6割～7割が存在していると言われており、腸内の免疫力が全身の免疫力に影響すると言われています。

栄養バランスの良い食事で腸内環境を健康に保ち、病気に負けない体を作りましょう。

【免疫力を高めるのに効果的な食品】

善玉菌



悪玉菌



①善玉菌を増やす食品

ごぼう・玉ねぎ・バナナ・そば・さつまいも・切干大根・かぼちゃ・ブロッコリー・納豆・
大豆・しいたけ・こんにゃく・海藻・雑穀

②発酵食品

納豆・みそ・しょうゆ・ヨーグルト・チーズ・乳酸菌飲料・漬け物・甘酒



③ビタミン A・C・E

にんじん・レバー・キャベツ・果物・じゃがいも・かぼちゃ・ピーマン・ナッツ類・オリーブ
オイル

●心の健康も大切！

感染症の流行の有無に限らず、不安を抱えたまま閉じこめることはよくありません。直接人と会わなくても、電話やメール、手紙などで間接的に家族や友人と関わることで気持ちが明るくなり、不安の軽減につながります。

また、1日20分程度の日光浴や、家で出来る趣味に取り組んだり、暗いニュースを気にしすぎないことも心を健康に保つためのポイントです。

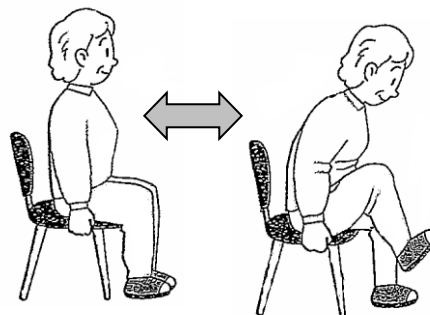
●体を動かすことが重要なワケ！

80代の方の場合、寝たきりだと、1週間で10～15%筋力が低下するといわれています。家の中で過ごす時間が増えることで、体の状態が悪化し、病気になりやすくなる心配があります。「1日2000～3000歩」歩くことが体力を維持する目安になります。筋力を落とさない工夫として、外出やスポーツ以外にも、室内で体操や筋力トレーニングなどを行うなどの方法があります。

【家庭でできる、3種の筋トレ！】

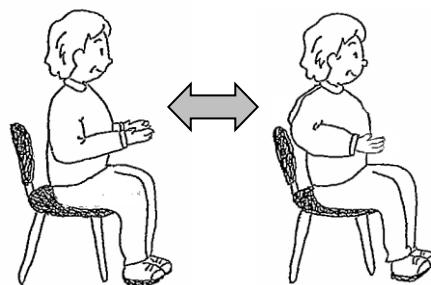
1.おなか(腹式呼吸と腹筋)

- ①椅子に浅く座ります。
- ②両手をおへそに当て、息を吐くときにお腹をへこませるように腹式呼吸を行います。
- ③手は、椅子の座面を持ち、息を吸うときにお腹を膨らませ、息を吐きながら片方の膝を上げ胸に引き寄せ、おへそをのぞくように身体を傾けます。(左右10回ずつ)



2.背中(背筋)

- ①椅子に浅く座ります。
- ②肘を90度に曲げ、前ならえをします。
- ③身体を丸めないように背筋を伸ばします。
- ④左右の背中(肩甲骨)を寄せるイメージで肩は上げず、息を吐きながら、肘を後ろにゆっくり引いていきます。(10回)



3.太もも(大腿四頭筋)

- ①背筋を伸ばして座り、両手で座面を持って身体を支えます。
- ②ゆっくりと片方の足の膝を伸ばし、つま先は天井に向け元に戻します。左右それぞれ行います。(左右10回ずつ)

