

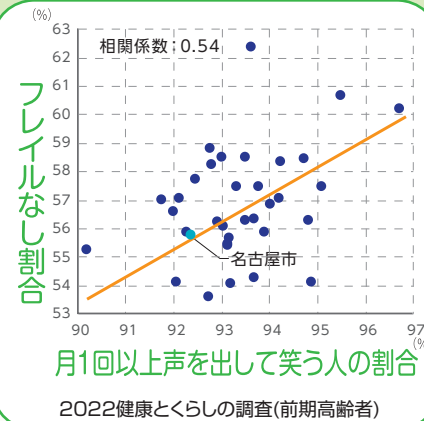
こころの健康が大切です

こころ



月1回以上声を出して笑う人が多い都市は、フレイルの人が少ない傾向にあることが分かりました。

声を出して笑う人はフレイルになりにくいんだね!



社会参加



町内会活動や趣味の会などの「社会参加」をすると、要介護や死亡を遅らせる可能性があると言われています。

用事をつくって1日1回は外出し、友達や近所の人との会話を楽しむといいんだね。感染症の感染拡大防止にも気を付けてね。

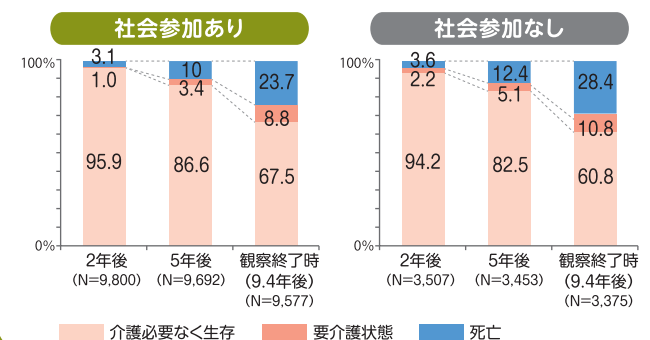


身近な地域には「高齢者サロン」や「なごやかクラブ(老人クラブ)」があります。



外出が難しいときは、電話やメール、オンラインで友達や近所の人と交流してみよう。

社会参加した方としない方の2年、5年、9.4年後の要介護、死亡割合



出典: 高橋 世(京都大学) 社会参加する高齢者は9年後の要介護リスク0.8倍、死亡リスクも0.8倍(オッズ比)。JAGES Press.Release No:202-19-36

高齢者サロン

高齢者の身近な場所でおしゃべりをする地域のたまり場です。高齢者サロンの検索はこちら▶



なごやかクラブ(老人クラブ)

地域で社会奉仕活動や健康づくり見守り活動などを行っています。活動内容や入会方法はこちら▶



健康コラム ● 名古屋の健康ご長寿の皆さんの五つの特長

- 一 本屋・書店・図書館を利用している
- 二 服用している薬が何の薬か分かっている
- 三 月1回以上、収入のある仕事をしている
- 四 特技や経験を他者に伝える活動に月1回以上参加している
- 五 通いの場等へ参加意向がある・参加している(サロン・自主グループ・老人クラブ・認知症カフェ等)

名古屋市健康とくらしの調査(2022年度)分析結果から見てきた名古屋の健康ご長寿さんの傾向です。



定期的な歯科検診と毎日のお口の体操が大切です

口腔



口の渇きが気になる人はお口の機能が低下しているのかもしれない。

お口の機能低下ってなに?

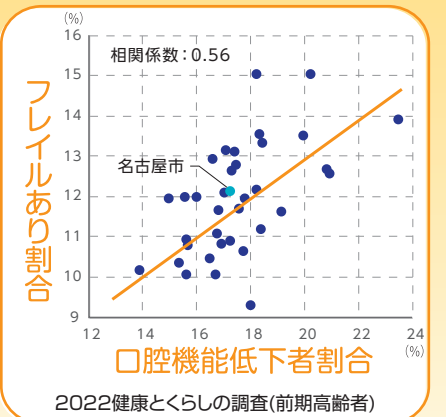


食べものがかみづらい・むせやすくなる・口が渇く・滑舌が悪くなるなどです。これらの症状を放置し、身体の衰えに影響を与える状態をオーラルフレイルといいます。



「お口の体操」は大きなお口で「パ」「タ」「カ」「ラ」とゆっくり10回、早口で20回言ってみよう。「いきいき元気プログラム」でも紹介しています。

動画はこちら▶



生活の中に運動を取り入れることが大切です

運動



名古屋市の介護が必要となった原因は転倒・骨折が第1位!予防には、運動習慣が大切です。

毎日散歩をしているよ。



坂道や階段を取り入れると、筋力アップにつながり、より効果的です。

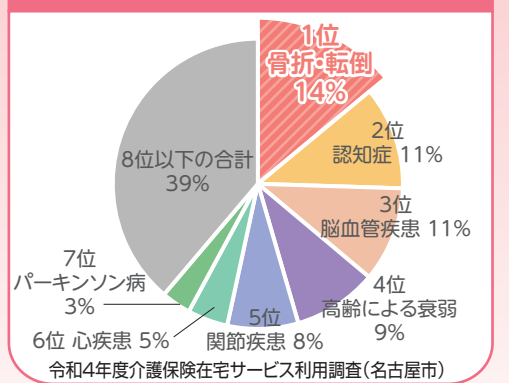


外出が難しいときは、自宅でも簡単にできるホームエクササイズ「運動機能アップ体操」を試してみませんか?

動画はこちら▶



介護が必要となった主な要因



1日3食バランスよく栄養を取ることが大切です

栄養

低栄養による体重減少はフレイルにつながります。



ひゃー何を食べていいの?



一日に右の表の11種類の食品を少しずつでもいいので食べることを目標にすると良いですよ。

食品種類	穀類	芋	果物	肉	魚
	卵	大豆	牛乳	油	海藻
					緑黄色野菜

いきいき元気プログラムより