

## 「運動機能向上に取り組みましょう」



体操



ストレッチ

固くなった体をほぐすことも大切です。気持ち良い範囲で取り組みましょう。

1日30分程度のウォーキングに取り組むのもおすすめです。つま先で地面をよく蹴り、元気に歩きましょう。

1日1回、「オニスター体操」や「ラジオ体操」に取り組み、しっかり体を動かしましょう。

## 「栄養改善に取り組みましょう」



ビタミン・ミネラル



炭水化物



タンパク質

汁物・水分

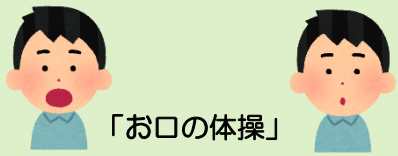
食生活の基本はバランスの良い食事です。毎日の食事を「一汁三菜」に近づけるよう取り組んでみましょう。

いつまでも  
元気で暮らすために！



今日からできる

# 介護予防



「お口の体操」

大きく開く

きゅっとすぼめる

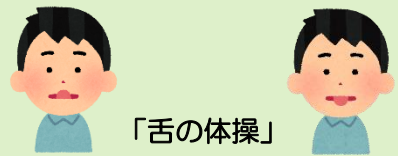
噛む力・飲み込む力をつけるためお口の体操に取り組みましょう。唾液も出るようになり、病気の予防にもつながります。



歯磨き

入れ歯の手入れ

清潔な口内を保つことは介護予防の基本です。歯磨き・入れ歯の手入れを毎日行いましょう。



「舌の体操」

舌を上にはばす

舌を下にはばす

## 「お口の機能向上に取り組みましょう」



規則正しい生活

毎朝決まった時間に起きて、食事を1日3回しっかりと、夜は決まった時間に寝るよう心がけましょう。



友人との交流

趣味活動

思考力や集中力を使う趣味は、頭と心の刺激になり介護予防に有効です。楽しいことを続けて取り組みましょう。

「認知症予防に  
取り組みましょう」

「うつ状態の予防に  
取り組みましょう」

「閉じこもり予防に  
取り組みましょう」