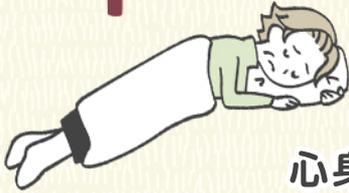


STOP!生活不活発病

高齢者が元気に 過ごすためのポイント

突然ですが…「生活不活発病」という
言葉を知っていますか？

「動かない」状態が続くことにより、
心身の機能が低下して「動けなくなる」病気です。



生活不活発病になると
特に**高齢者**では次のような
症状が起こりやすくなります。



筋力の低下



うつ状態



知的活動の低下



めまい
立ちくらみ

高齢者が元気に過ごす
ための**3つ**のポイント

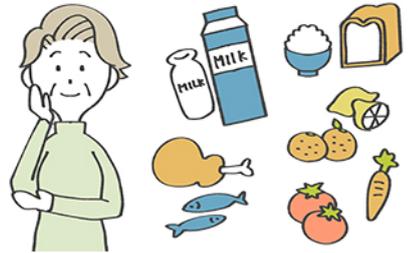
食よく食べる **動**よく動く **楽**よく楽しむ

食
よく
食べる

元気のもと毎日とる食品の種類が多いこと！
1日で食べきれない場合は、数日かけてとる気持ちで。

体力キープの基本はエネルギーとタンパク質

- エネルギーとなる糖質や脂質
 - 血や肉となるタンパク質
 - 体の調子を整えるビタミン・ミネラル、食物繊維
- 丈夫な体のためにバランスよくとりましょう。



動
よく動く

普段の生活の中で、こまめに動きましょう！

- 掃除
- 洗濯
- 買物

運動は「少ない量を数多く」が原則

一度に多くの運動は逆効果になる場合も。

少ない運動を小分けにして行いましょう。



楽
よく
楽しむ

好きなことや趣味に没頭しよう！

- 温泉巡り
 - カラオケ
 - 家庭菜園
 - 映画・音楽鑑賞
- 新しい発見や出会い、ワクワクを見つけてください♪

家族や友人・地域との交流を大切に

- 子や孫との電話
 - 友達とお出かけ
 - 自治会への参加
- 遠慮せずに、周囲と積極的につながりましょう。



心と体を動かして**生活不活発病**を防ぎましょう！

元気でイキイキした毎日を

