

いくつになっても

寝たきりにならないためのヒント



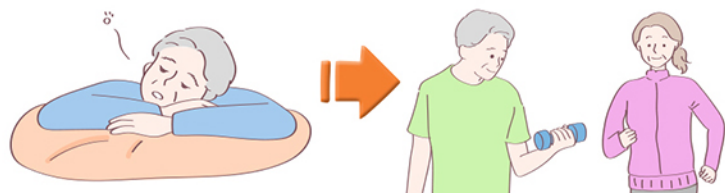
高齢者にとって転倒は、骨折や頭部外傷などの大ケガにつながりやすく、それが原因で寝たきりになることもあります。

寝たきりの予防には、足腰の筋力を維持し、転倒によるケガを防ぐための体づくりが大切です。



1 体を動かす

体は「使っていない」ところから弱っていくといわれています。



適度な運動で筋肉や関節を動かしましょう。

運動するとイイことがいっぱい♪



体が強くなる！

3 噛む力をつける

噛む力を維持するには、口の中のケアが大切です。



噛むことは脳の活性化や、誤嚥性肺炎の予防につながります。



いつまでも健康で元気に過ごすために、できることから、はじめてみましょう。

2 栄養をしっかりとる

いろいろなものをバランスよくとることが健康の秘訣です。

今日食べたものが



明日の体をつくる！

高齢者は低栄養になりがちです。

基礎体力のために
タンパク質を
しっかりととりましょう！



4 とにかく転ばない

転倒は骨折の原因となり、寝たきりの大敵です。高齢者にとって、転倒はとても危険ですので、注意しましょう。



足もとを見直して、転ばない環境をつくりましょう。



無理のない範囲で
頑張りましょう！

