

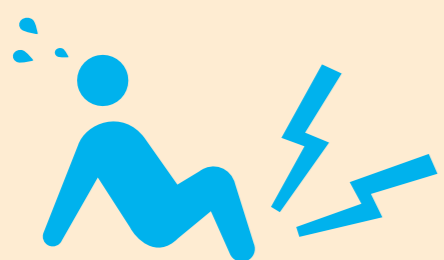


「足ケア」から始める健康づくり

お手入れ編

足ケアはなぜ必要なの？

年齢とともに
爪が硬く、厚くなる



足に力が
入れにくくなる。
靴に足があたる
痛みが出てくる

足をかばって
歩くため、
体のバランスが
崩れる



転倒!

歩行困難の
原因に!



いつまでも自分の足で歩くために、足ケアをはじめましょう。

あなたの足にあった靴を選ぼう!

●あなたの「足長」・「足囲」に合っていますか？

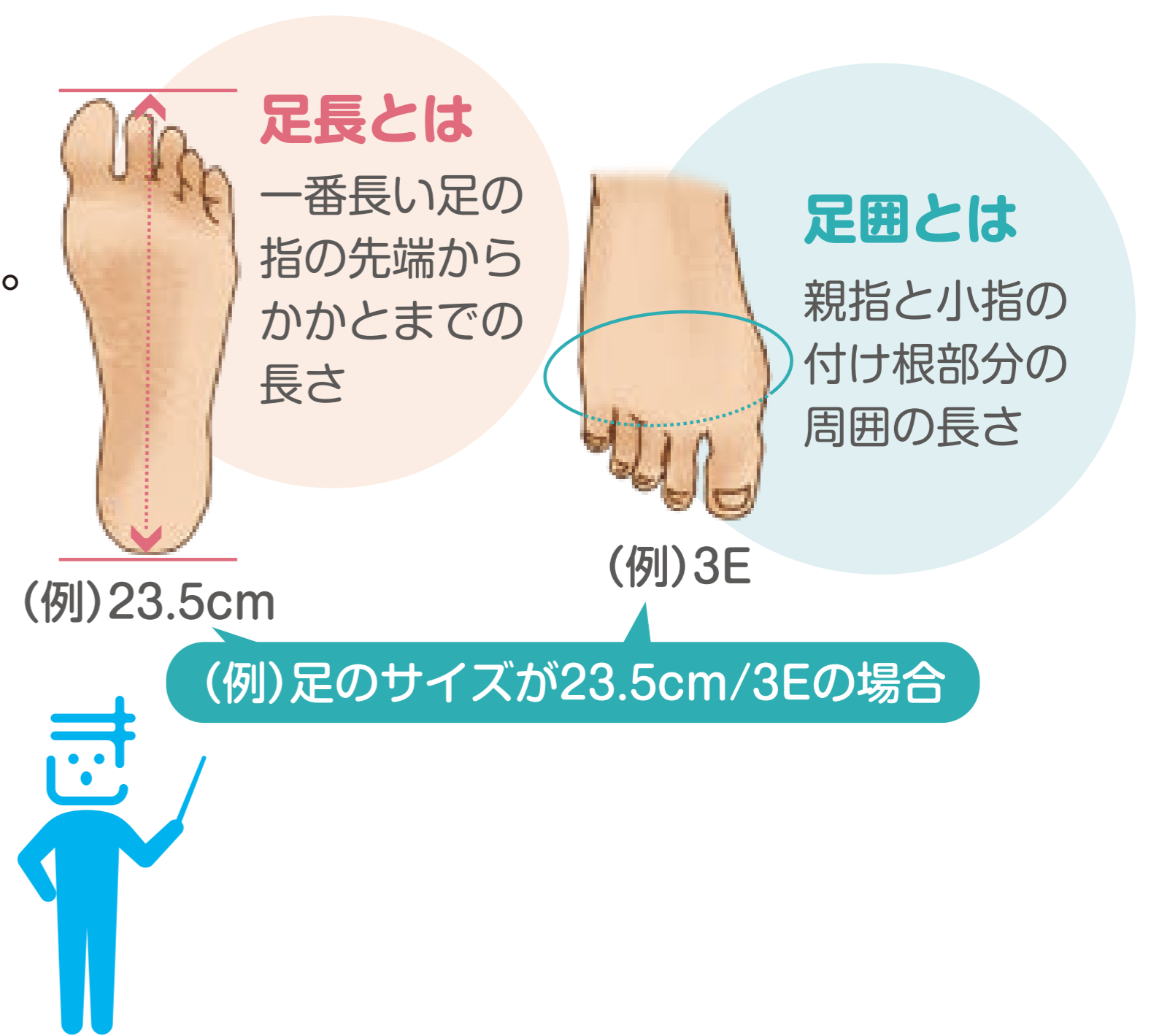
- ▶靴を購入するときには、必ず両足で履いて履き心地の確認をしましょう。
- ▶足の測定をし、靴の専門家シューフィッターに相談できるとさらに理想的です。

●甲がしっかり固定されていますか？

- ▶足が前に滑ると、指先が痛む原因になります。
- ▶靴の幅が広すぎると、足全体が前後左右に滑るため、疲れやすくなります。

●足のつま先に余裕がありますか？

- ▶かかとを靴の後ろに合わせた状態で、1.5cm程度のゆとりが望ましいです。
- ▶ゆとりがないと、指先・爪が痛む原因になります。



足を清潔に保とう!

- 01** 入浴時には、指の間までよく洗いましょう。
- 02** 入浴後はタオルで水気を吸い取るようにしてとり、こすらないようにしましょう。
- 03** 乾燥しているときには、クリームを薄くぬりましょう。
- 04** 入浴できないときは5~10分程度の足浴もおすすめです。

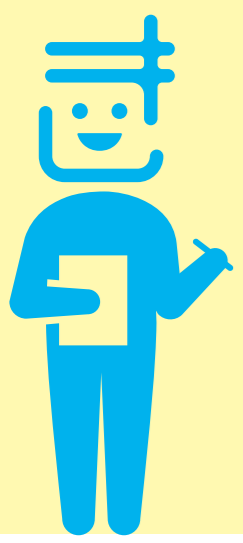
爪の切り方に注意しよう!

●「スクエアオフ」にしましょう。

- ▶深爪や、バイアス切りをしていると、巻き爪や皮膚の炎症を引き起こすことがあります。



参考・図出典:公益財団法人かながわ健康財団「健康は足元から〜足は全身を支えています」



「足ケア」から始める健康づくり

足のアーチ編

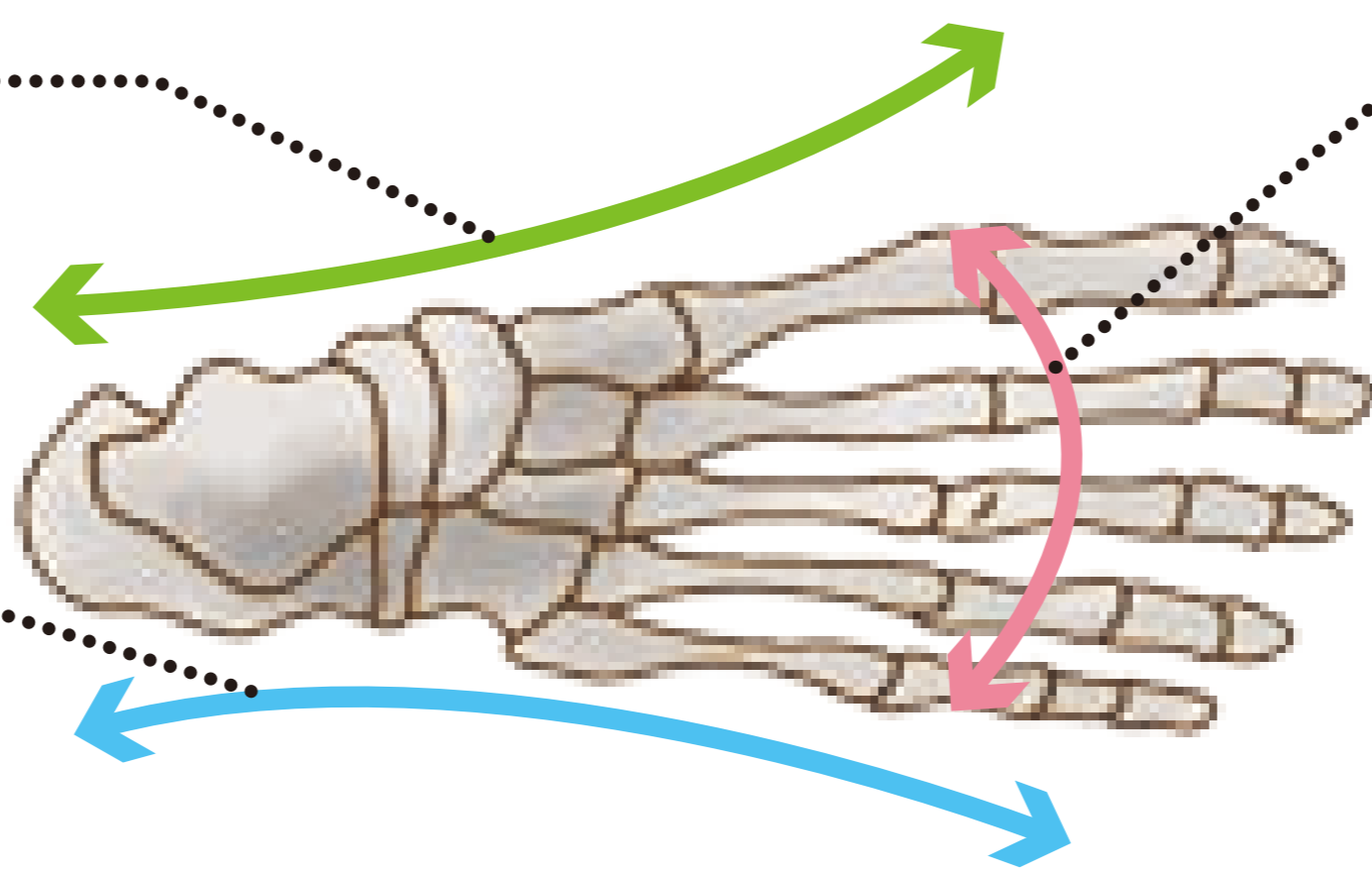
「足のアーチ(土ふまず)」の構造を知ろう!

内側縦のアーチ

▶ いわゆる土ふまず。親指の付け根からかかとを結ぶ筋肉。着地の衝撃を吸収します。

外側縦のアーチ

▶ 足の外側を結ぶ筋肉。足への負担を分散します。



横のアーチ

▶ 親指の付け根から小指の付け根を結ぶ筋肉。重心をスムーズに移動させます。



あなたの足のアーチはどのタイプ?

足のアーチ(土ふまず)のタイプ

安心な土ふまず(足のアーチ)

アーチがしっかりあるので、足・ひざ・腰などへの負担が少なくなります。



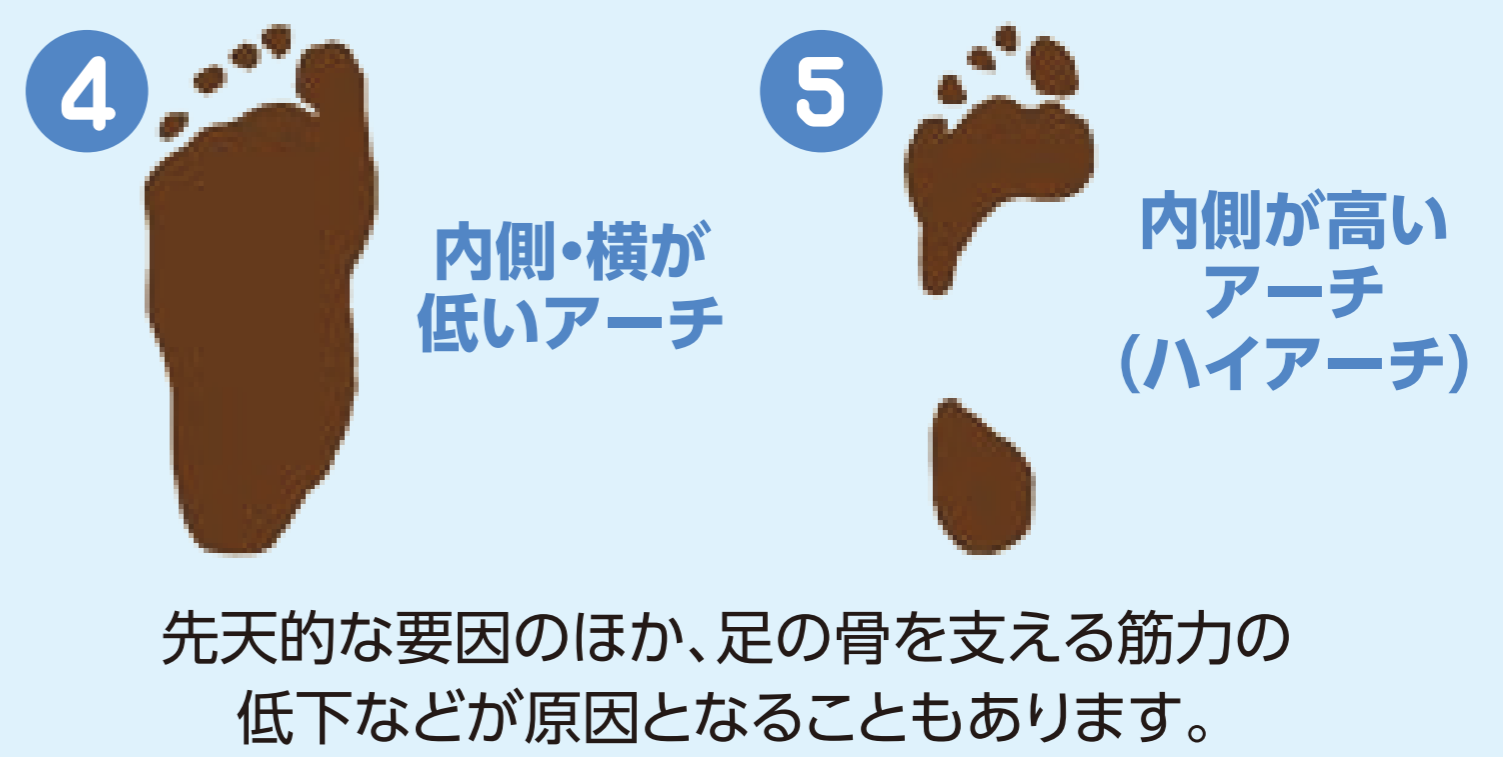
内側縦アーチが下がりぎみ

平均的なアーチ

内側縦アーチが上がりぎみ

不安定な土ふまず

扁平足や、内側のアーチが高い場合、足・ひざ・腰への負担が増え、疲れやすくなります。



先天的な要因のほか、足の骨を支える筋力の低下などが原因となることもあります。

おすすめの運動

スムーズに足を蹴り出すための足指・足首の運動

アーチがしっかりあるので、足・ひざ・腰などへの負担が少なくなります。

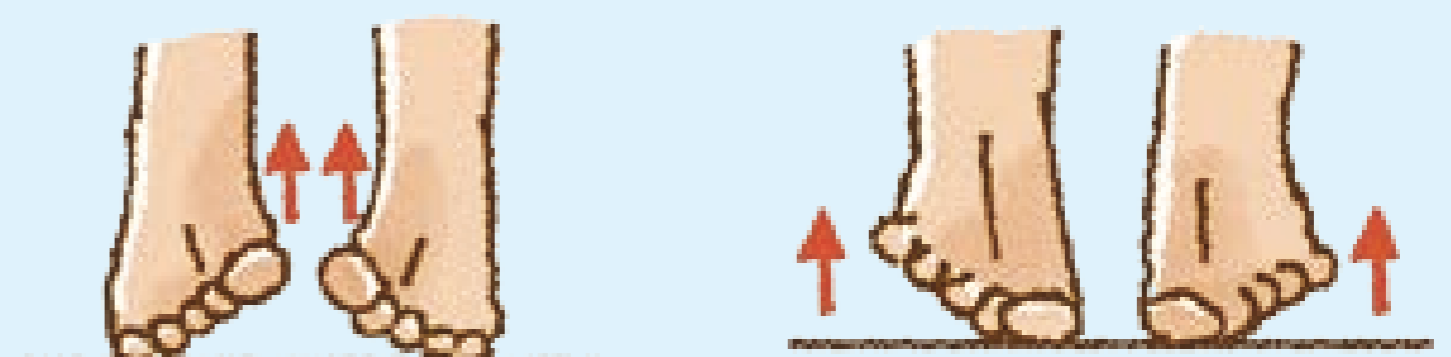


足の指でタオルをつまみ上げる

足の甲やすねなどを伸ばす

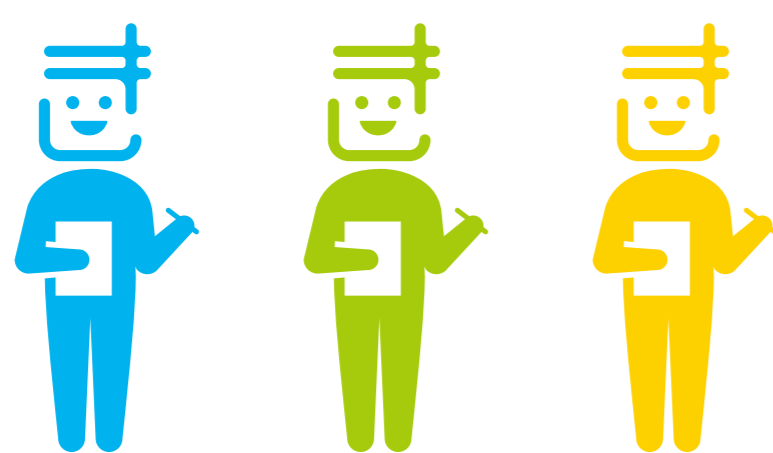
ねんざを防ぐための足の内側・外側を鍛える運動

足裏の筋力が衰えて、アーチが変化している場合があります。アーチを支える筋力を育てましょう。



足の内側を上げる

足の外側を上げる



足のアーチを鍛えると、疲れにくくなったり、歩く力が強くなったり、けがの予防にもつながります。「○○しながら」できる運動なので試してみませんか!?

参考・図出典:公益財団法人かながわ健康財団「健康は足元から～足は全身を支えています」

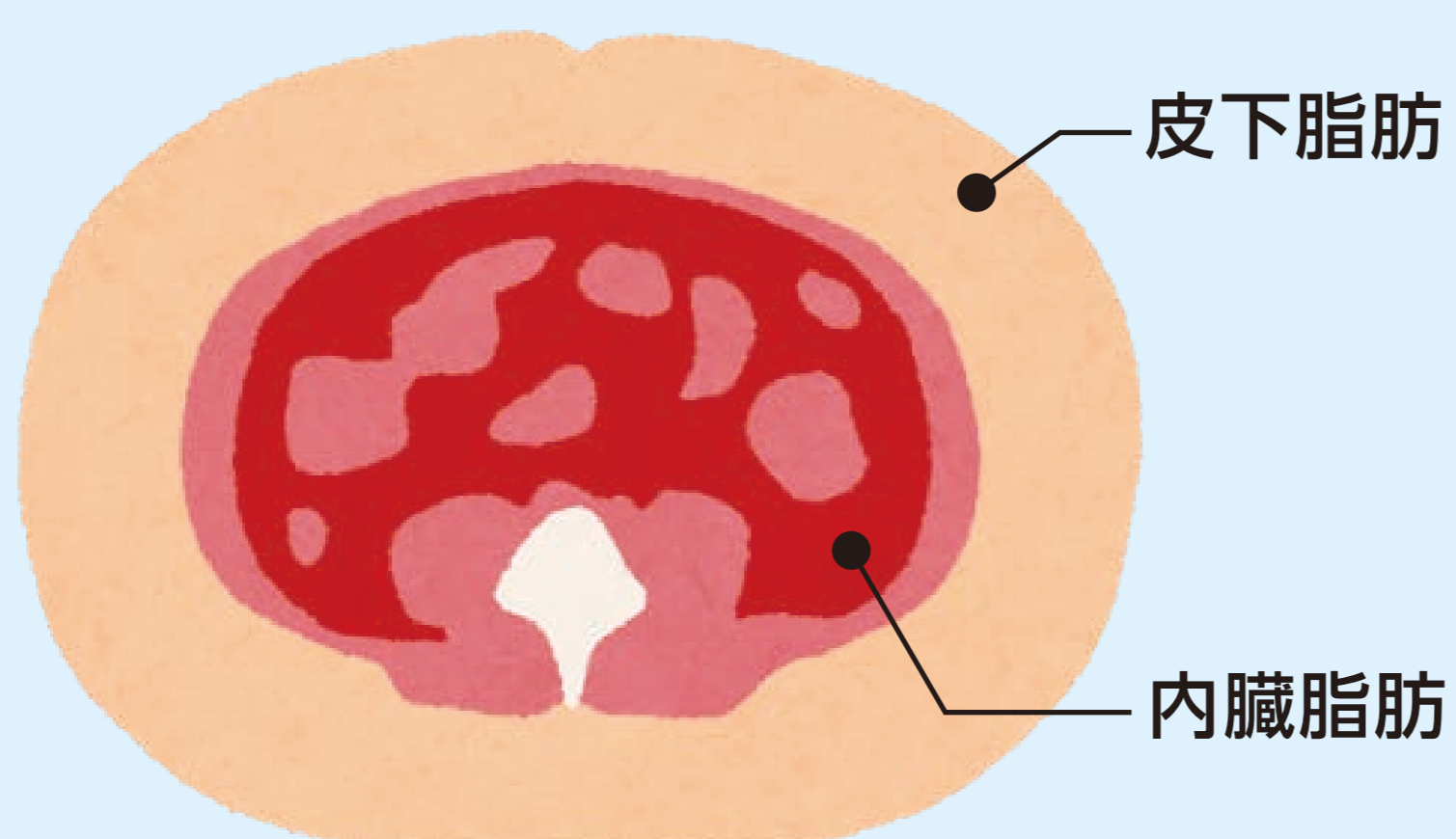
健活で、体脂肪を燃焼!

適正な「体脂肪量」を保とう!



体脂肪とは=皮下脂肪+内臓脂肪のことです

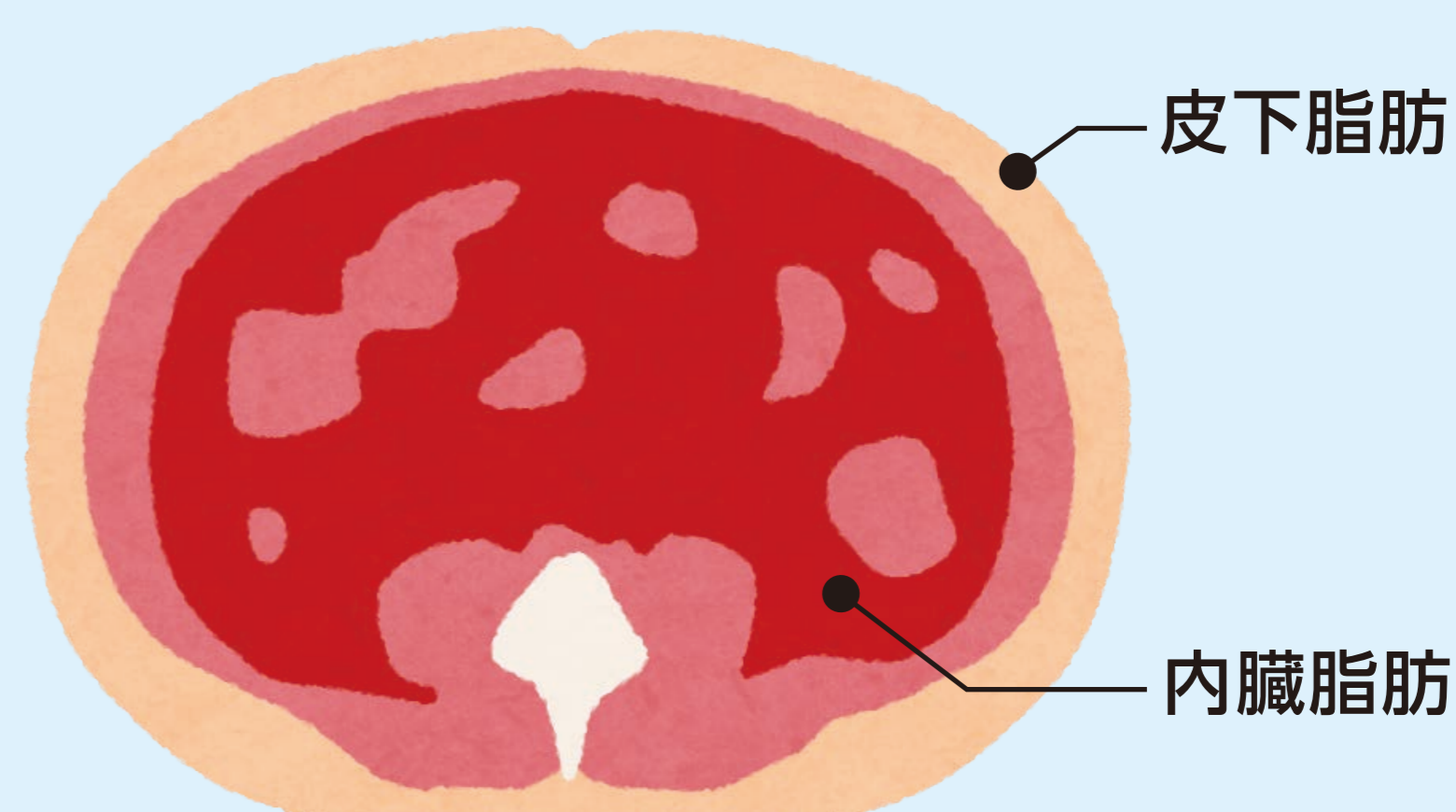
【皮下脂肪】筋肉と皮膚の間につく脂肪



役割 ▶ エネルギーを蓄え、体温を保つなど。

特徴 ▶ 二の腕、お尻、太ももにつきやすい。
▶ 徐々に増える。
▶ 運動しても減らしにくい。

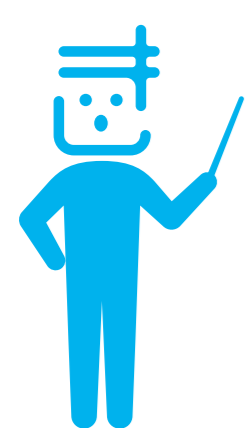
【内臓脂肪】内臓のまわりにつく脂肪



役割 ▶ 内臓を衝撃から守る、体温を保つなど。

特徴 ▶ おなかの周りにつきやすい。
▶ 増えすぎると血液に影響が出て、
高血糖、高血圧、高脂血症を招く。
▶ 運動で減りやすい。

適正な体脂肪を保つために



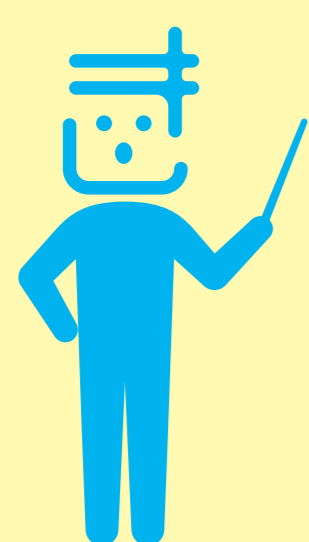
- ▶ 炭水化物や甘いものなどの糖質、揚げ物など脂質の多い食べ物のとりすぎに注意して、野菜や汁物と組み合わせたバランスのよい食事を心がけましょう。
- ▶ 筋トレと長めの有酸素運動(ウォーキング、自転車こぎ、水泳など)を組み合わせると効果的です。
- ▶ 筋肉量の増加、筋肉の質の向上で、「基礎代謝」が高まり体脂肪の燃焼が促進されます。



きよた健活パネル「筋力」や「美肌づくり」も参考にしてください!

定期的に体重や体脂肪率を測って、自分の身体の変化に気づくことが大切です
努力した結果が数字に現れると、やる気アップにつながります
すぐに結果は出ませんが、無理のないペースで、まずは3ヵ月!

健活と筋肉は裏切らない！



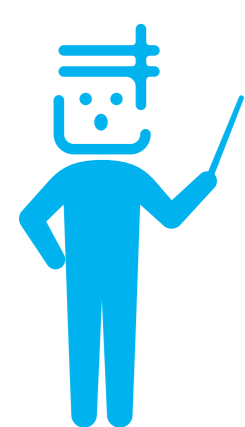
筋力を維持しましょう！



「筋力低下」の悪循環



筋力は、何歳になっても高めることができます



- ▶ 筋肉は、非常に細い「筋繊維」という繊維がたくさん集まってできています。
- ▶ 筋繊維は加齢や運動不足で細くなると、筋肉の質が衰え、筋力も弱まります。
- ▶ 筋繊維は運動することで太くなり、筋肉の質が高まり、筋力も高めることができます。



日常の動作を工夫して、筋力を保とう！

歩く



雑巾を絞る

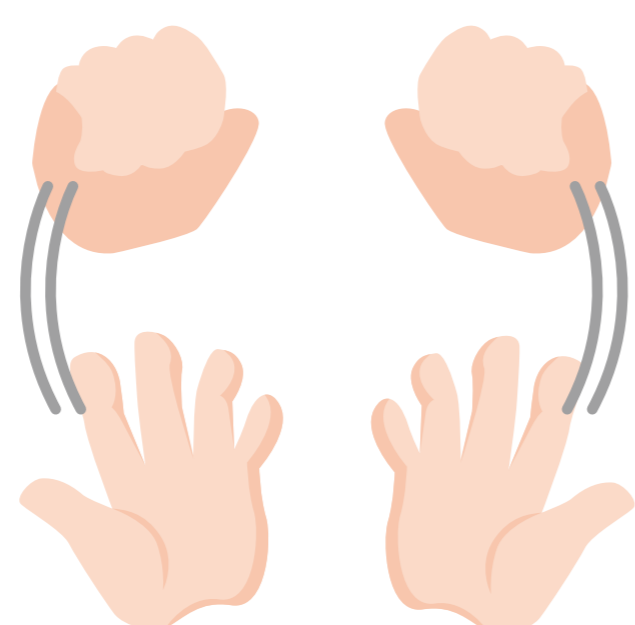


階段を使う



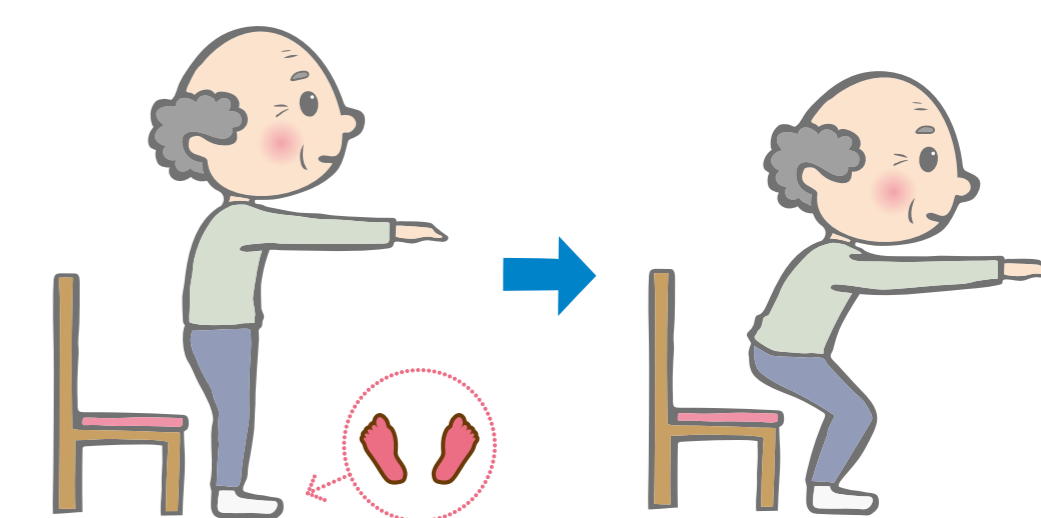
グーパー体操

- ▶ 手を前に伸ばしたまま、グーとパーを繰り返す



机といすを使ったスクワット

- ▶ つま先を30度ずつ開く
- ▶ 立ち座りの動作を繰り返す
- ▶ バランスがとりにくいときは机に手をついてもOK

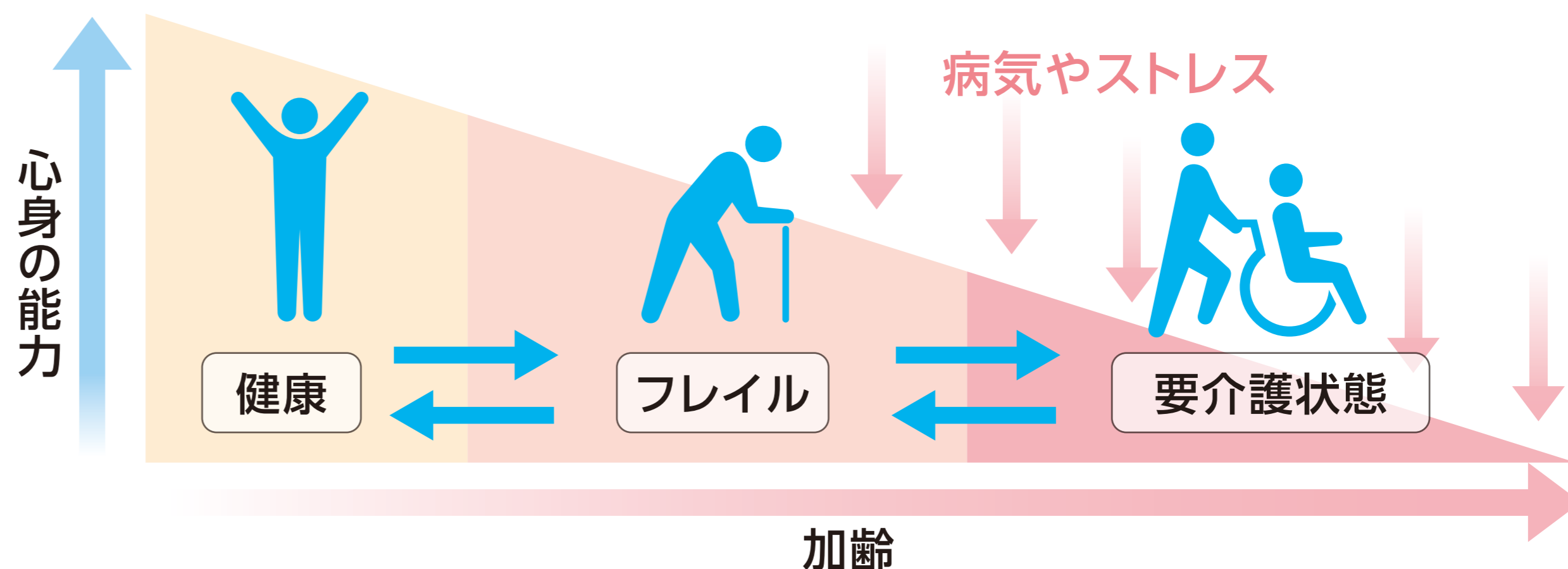


健活で、いつまでもイキイキしよう！

いまずぐ始めるフレイル予防!

フレイルって何?

年齢を重ねるにつれ、体や心が弱り、機能が衰え始めることで、要介護状態に近づきつつある状態のことです。



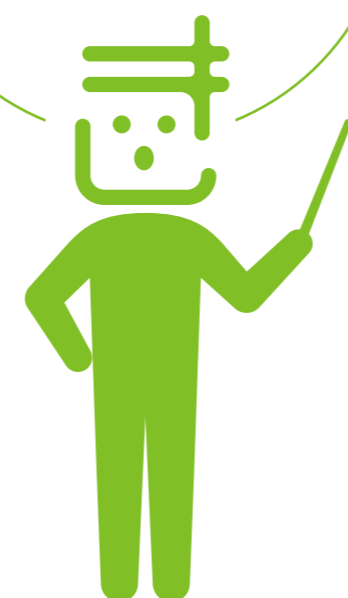
フレイル・セルフチェック!

●あてはまる項目を数えてください。

- 「疲れた」とよく感じる。
- 半年で2~3kg体重が減った。
- 散歩や運動を1週間に1度もしていない。
- 横断歩道を「青」の間で渡り切れない。
- ペットボトルの蓋があけられなくなった。
- 親しくお話しできる人がいない。

●指輪っかテスト

あなたは
どれですか?



- ①両手の親指と人差し指で輪をつくる
- ②ふくらはぎの一番太い部分を囲む



- A** 囲めない
- B** ちょうど囲める
- C** スキマができる

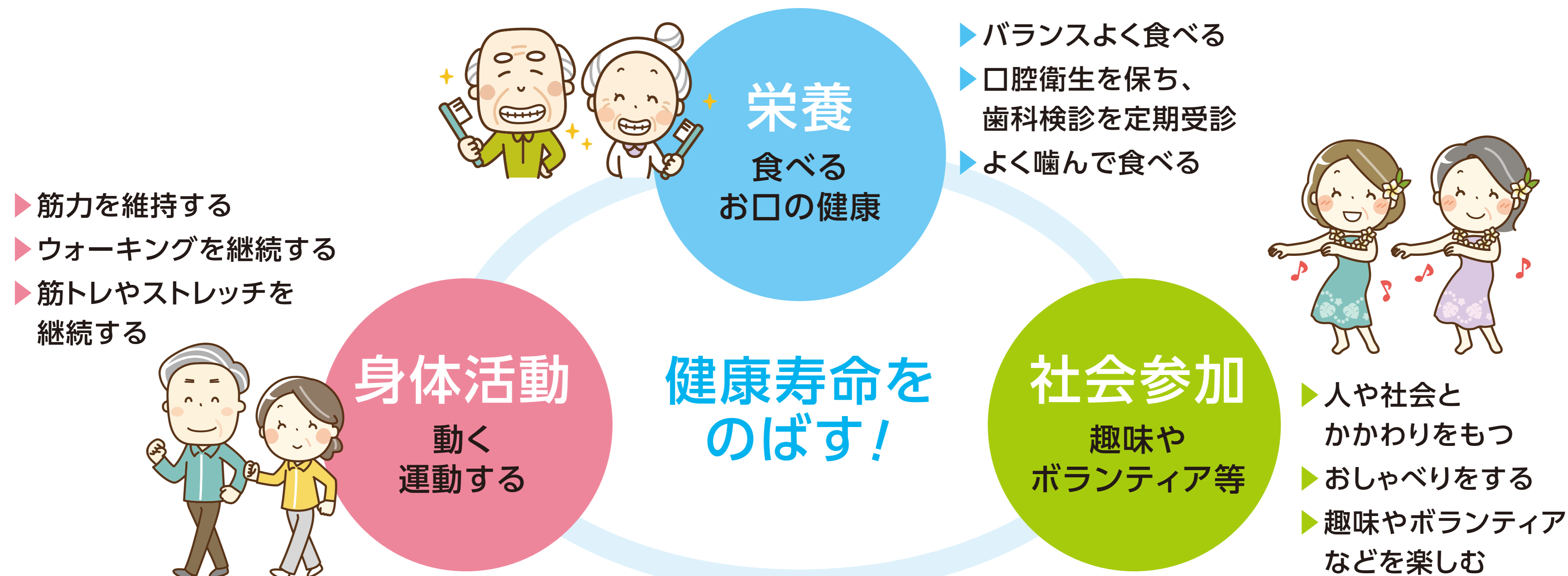
B C はフレイル注意報!

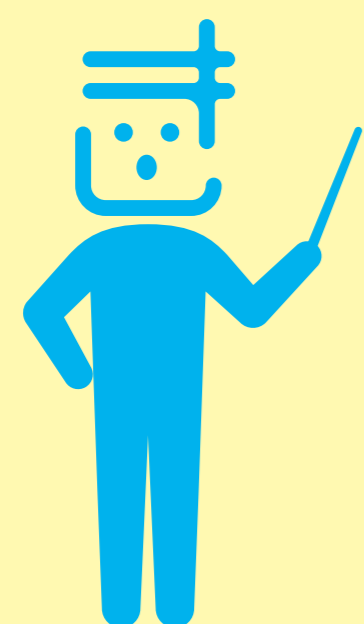
加齢により筋肉が衰え、転倒や骨折のリスクが高まってきています。



3項目以上あてはまったら
フレイル注意報!

フレイル予防に取り組もう!~3つのポイント~





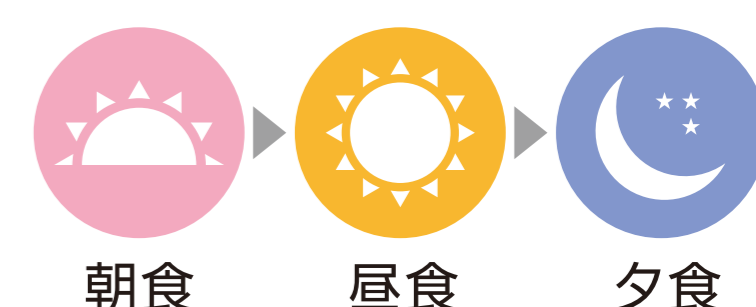
健活は、肌もきれいにします / 美肌づくり10ルール

なるべく、
するほうがよいこと



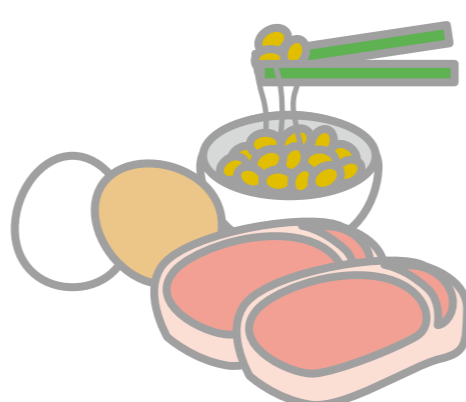
01 食事を1日3回、 規則正しく食べる

- 十分なエネルギーをとることで、肌の新陳代謝はすすみます。



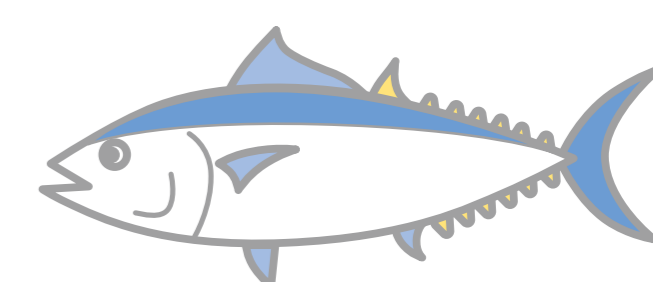
02 魚・肉・卵・大豆製品の どれかを、毎食食べる

- タンパク質が多い ▶ 肌の材料になります。
- ビタミンCが多い ▶ シミを増やす材料(活性酸素)を減らします。
- 油が含まれる ▶ 肌にうるおいをもたらします。



03 主菜には、肉よりも 魚の頻度を多めにする

- 肌をつくるタンパク質は、魚の方が多く含まれます。



04 牛乳や乳製品を 1日1回とる

- タンパク質が多い ▶ 肌の材料になります。
- ビタミンB6が多い ▶ 肌の新陳代謝に活かされます。



05 緑黄色野菜は 毎日小鉢1~2杯食べる

- ビタミンAが多い ▶ 肌に潤いをあたえます。
- ビタミンEが多い ▶ 肌がイキイキします。



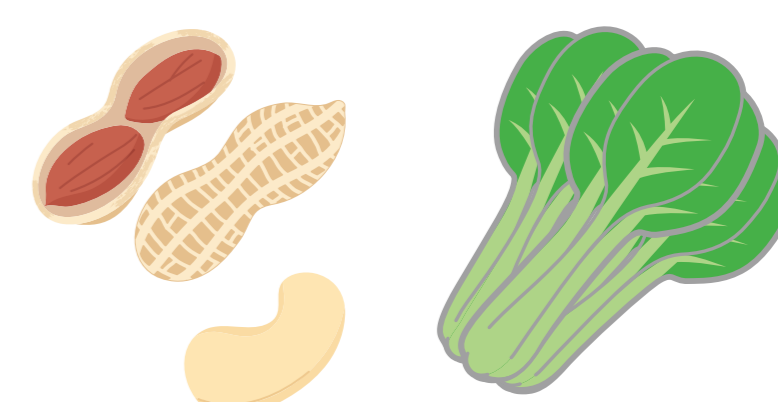
06 ゆっくり、 よくかんで食べる

- 顔の筋肉が鍛えられるます。
 - ▶ 肌のたるみをふせぎます。
 - ▶ 肌の血行がよくなります。
 - ▶ 表情が豊かになります。



07 鉄分を意識的にとる (乾物・ナッツ・ドライフルーツや貝類、小松菜など)

- 肌の血行がよくなり、くすみやクマを防ぎます。
- 貧血も予防します。



なるべく、
しないほうがよいこと



08 「○○だけ・○○抜きダイエット」 を避ける

- 栄養バランスがくずれてしまい、肌に必要な栄養も不足がちになってしまいます。



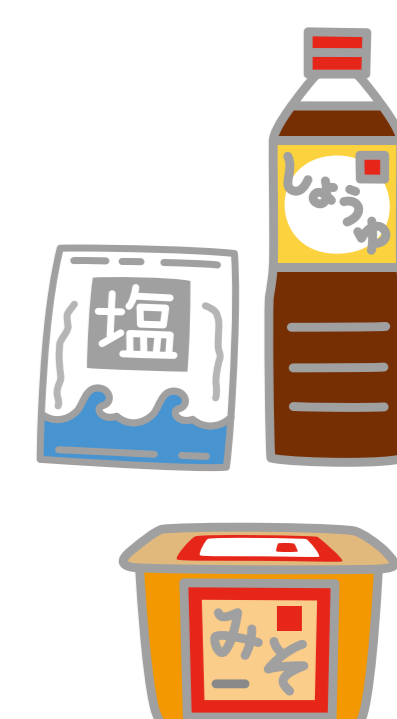
09 アルコールを とりすぎない

- アルコール分を分解するのは肝臓です。
 - ▶ 肝臓は肌の再生や代謝も行いますが、アルコールの分解が優先されます。
- 飲むときは、ビール500ml・日本酒1合以下までにとどめましょう。



10 しょっぱい味付けを 避ける

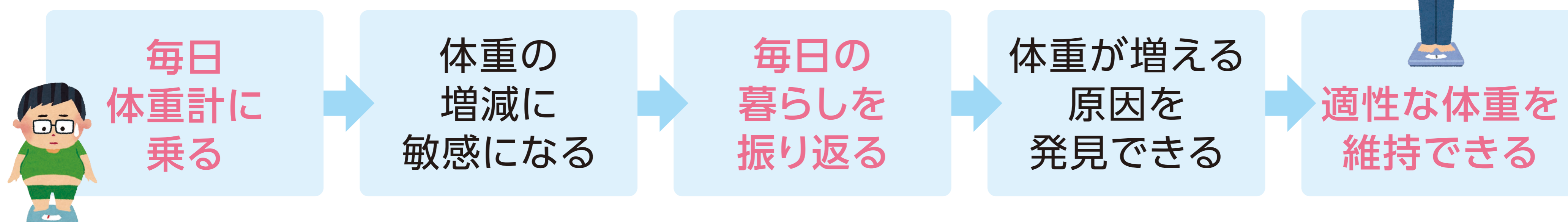
- 塩分をとりすぎると、肌の細胞の水分が奪われて、新陳代謝が滞ります。
 - ▶ シワやシミができやすくなります。
- 塩分不足も体に悪影響をおよぼします。ほどよい塩加減を楽しみましょう。



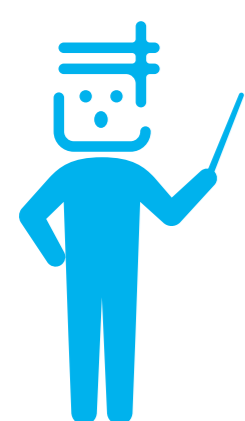
健活は、体重測定と記録から！

体重測定で始める健康づくり

毎日体重を計ろう！



適正体重とは？



- ▶ 健康で病気にかかりにくいといわれる体重のことです。
- ▶ BMI (ボディマス指数) を計算すると、自分が適正体重の範囲にあるかがわかります。
- ▶ BMIは肥満度を表す体格指数で、成人の国際的な指標として用いられています。

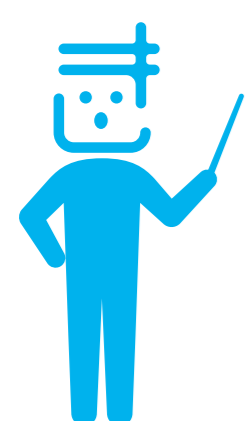
BMIの計算方法 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

BMIの計算例: 身長160cm、体重60kgの場合 ▶ $60 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = \text{BMIは} 23.4$

BMIを用いた肥満の判定基準(日本) 統計上、「BMI=22」が最も病気になりにくいと言われていています。

判定	低体重(やせ型)	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
BMI値	18.5未満	18.5～25未満	25～30未満	30～35未満	35～40未満	40以上

やせすぎや太りすぎでなく、自分の適正体重を保ちましょう！



- ▶ 肥満は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクが高まります。
 - ▶ やせすぎは、栄養不良や慢性進行性疾患などを生じることがあります。
- *BMIと体脂肪率は比例傾向にありますが、必ずではありません。それぞれの指標を確認しましょう！

定期的に体重や体脂肪率を測って、自分の身体の変化に気づくことが大切です
努力した結果が数字に現れると、やる気アップにつながります
すぐに結果は出ませんが、無理のないペースで、まずは3ヵ月！