

かむ力をつけ バランス良く食べよう！

高齢になると、かむ力や飲み込む力が弱くなり、誤嚥による肺炎などの重い病気を引き起こす恐れがあります。また、食べられる量や種類が減って栄養が偏りがちになると、免疫力が低下します。病気にかからないよう、口の周りの筋力を保ち、バランス良く食事を取ることが重要です。

こんな方は要注意！



放っておくと
免疫力が落ち
病気に
かかりやすく

元気の源は食べること

やってみよう

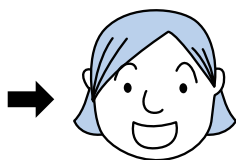
かむ力を保ち、
口の渇きを解消できる
健口体操

簡単に口の周りの筋力を
アップできます。食前に
3～5セットを目安に鏡を
見ながらやってみよう



しっかりと口と
目を閉じます。

かむ力がアップ！



口と目を思い
切り開けます。



舌を上下左右に
動かします。

むせるのを防ぐ！



舌を右回り、左回
りに動かします。

介護予防センターの取り組み

簡単な調理法や
栄養に関する知識を習得

お元気さんの食生活教室

高齢者に必要な栄養素など、食生活のポイントを学べる教室です。簡単な調理を体験したり、試食したりすることができます。

実施回数年に20～28回程度
費用無料。一部実費負担あり
対象65歳以上の方
場所地区会館など
申込各介護予防センターへ電話



手稲区の「介護予防センター中央・鉄北」では、手軽にできる健康的な食事の作り方を学びました

長生きの秘訣は「たくさん」より「まんべんなく」食べること。肉や魚に加え、野菜を使った料理は1日5皿を目安に取りましょう。高齢になると味覚が落ち、塩分を取り過ぎてしまうので、味付けを薄目にするのも大切です。

管理栄養士に
聞きました



手稲保健センター
武藤 幸子職員

健康づくりの
先進都市
「長野県松本市」
に学んでいます

健康で自立した暮らしを送ることのできる「健康寿命」の延伸に、まちを挙げて取り組んでいる松本市。地域ごとに任命される「健康づくり推進員」を中心に、食育や体操教室などを行っており、市民が自主的に健康について学ぶ文化が根付いています。こうした松本市の取り組みから、札幌市でも市民が主体となって行う健康づくりの在り方を考えていきます。

松本市で行われた栄養講座。健康づくり推進員が企画・運営をしています▶

