

高齢者が居宅において健康を維持するための留意事項

○ 運動のポイント

「動かない」（生活が不活発な）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」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・ 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・ 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワット等）を行う。
- ・ 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や農作業等で身体を動かす。
- ・ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

○ 食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・ 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・ 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・ しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

○ 人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・ 家族や友人と電話で話す。
- ・ 家族や友人と手紙やメール、SNS等を活用し交流する。
- ・ 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。