

# 港南いきいき百歳体操 プラス 健康講座

令和6年5月から11月にかけて、4回健康講座を開催しました。

1回目 港南地区の高齢者の特徴、体組成計で自分の体を知ろう

2回目 知って得する脂質&糖尿病のあれこれ！

3回目 毎日の睡眠について考えよう

4回目 今日からできるオーラルフレイル予防！

内容を簡単にまとめましたので、振り返ってみてください。



## 糖 脂

### 若々しい身体を保つ食生活を

- ・朝・昼・晩の3食同じような量と内容でバランス良く
- ・たんぱく質（肉・魚・卵・豆腐など）を食べて筋肉を保つ
- ・果物は1日200g程度（1日にミカン2個程度）
- ・お菓子やデザートを楽しむなら午後2時から4時までがオススメ
- ・菓子パンはパンではなく【お菓子】として食べる
- ・ウォーキングなどの運動で血糖値や血圧を安定させよう

## 睡 眠

### すっきり睡眠で毎日快適に

- ・日中眠くなったら20分程度の短い昼寝をすると良い
- ・寝つきの悪い人は、朝起きたらまず太陽の光を浴びると良い
- ・定期的で適度な運動は寝つきを良くする
- ・薬の副作用で不眠になることもあるので困ったら医師か薬剤師に相談
- ・寝酒は睡眠の質を悪くする



## 歯

### よく噛んで健口長寿

- ・1口30回、よく噛んで食べると噛む機能・飲み込む機能が高まる
- ・おいしいという感動や噛むこと自体が脳を刺激し活性化する
- ・歯ブラシだけでなく歯間ブラシや糸ようじも使いましょう
- ・歯磨きだけでなく舌のお手入れも一緒に
- ・入れ歯は外して裏側もていねいに磨きましょう
- ・かかりつけ歯科医で年数回専門家のケアを受けましょう