

# しんけん**元気**プロジェクト ~keep action 動いち過ごそうえ~

高齢の方がこころとからだの健康を保つために

## ① 運動

日中横になってばかりいませんか？

…「動かない」と「動けなくなる」！



- ・からだを動かさないことによる筋力低下は、  
1週目で**20%**  
2週目で**40%**  
3週目で**60%**  
にも及ぶと言われています。
- ・生活の中で運動を取り入れましょう。

## ② 食事

毎日3食食べていますか？

…たんぱく質が体をつくり、  
脂質、炭水化物がエネルギーになる！



- ・5大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）をバランスよく食べましょう。

## ③ 口の清潔

毎日歯を磨けていますか？

…虫歯や歯周病の予防だけでなく、  
感染症予防や誤嚥性肺炎の予防にも有効！



- ・歯磨きは、鏡を見ながら丁寧に。入れ歯は外して洗いましょう。

## ④ 支え合い

毎日誰かと話をしていますか？

…誰かと話すことで気持ちが落ち着き、  
認知機能低下の予防にもつながる！



- ・ご家族やお友達に電話してみよう。



詳しくは、[しんけん元気プロジェクト](#)