

香川県シニア健康アップマニュアル 食事編

いつまでも楽しく食事ができるために

食事前の唾液腺マッサージ



耳下腺



顎下腺



舌下腺

お口の中の主な唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)を力を入れずに指で軽く圧迫するようにマッサージをしましょう。

食事の後は、お口のケアを忘れずに！

歯みがき、うがい、入れ歯の洗浄など丁寧にお口のお掃除をしてください！

お薬と食べ物の相互作用の注意！

①血液サラサラの薬（ワルファリン）

納豆を食べると効果が弱くなります。

②高血圧の薬（カルシウム拮抗剤）

グレープフルーツジュースを飲むと効果が強くなります。

③アルコールと薬

薬をアルコールで飲むと、薬の吸収や代謝に大きな影響があります。

薬をアルコールで飲むことは絶対にダメです！



お薬が原因でよくむせたり、口が乾いたり、歯茎が腫れたりすることがあります。気になる方は薬剤師に相談して下さい。

バランスの取れた規則正しい食事が大事！

1. 朝・昼・夕の3食をしっかりと決まった時間に食べましょう。
2. 毎食、主食、主菜、副菜をそろえ、色々な食品を食べましょう。
3. 野菜は1日350g、5皿を目標に食べましょう。

特に注意して摂りたい栄養素は？

1. タンパク質

筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などを作る栄養素です。
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれています。

2. ビタミンD

筋肉や骨に必要な栄養素の運搬係です。
魚（イワシ、サンマ、カツオ、マグロ）、きのこ類、卵に多く含まれます。日光浴によって皮膚でも作られます。

3. カルシウム

骨や歯を作る栄養素です。筋肉や神経の働きを正常に保つ働きもあります。
乳製品、魚、大豆製品、海藻類、青菜に多く含まれます。

舌とのどの筋力維持のために！



目的：飲み込みに重要な喉仏を引き上げる筋肉を鍛える。
方法：下を向いて、力いっぱい顎を引くと同時に、下顎に両手親指をあてて、力いっぱい押し返す。

香川県シニア健康アップマニュアル 睡眠編

睡眠の3つの大きな役割

1. 疲労回復・ストレス解消・新陳代謝

体は、眠っている間に成長ホルモンを分泌し、疲れを取り、傷んだ部分を修復します。

2. 免疫力アップ

3. 記憶の整理や定着

日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりします。

理想的な睡眠時間は

6～8時間：7時間前後が良好ですが、個人差があります。

良い睡眠のためには、副交感神経が大事

規則正しい生活リズムで体内時計をコントロール

- ・朝日を浴びることで体内時計をリセットでき、朝食を摂ることで、臓器内の体内時計が整います。
- ・日中は、ウォーキングなどしっかりと運動しましょう。
- ・夜間に光を見すぎたり、寝る前に酒類を飲むと体内時計が乱れ、睡眠の質の低下に繋がります。



睡眠薬についての注意点

- ・睡眠薬にはいくつかの種類があり、「寝付けない」「夜中に目が覚める」などの症状によって薬は違います。「眠れない」だけでなく細かな症状も医師に伝えましょう。
- ・睡眠薬を飲んだら、絶対に運転はしないでください！すぐに布団に入りましょう。
- ・アルコールと一緒に、服用はしないでください。
- ・睡眠薬を飲んだ後は、夜中や明け方にトイレに行くときはふらつきや転倒に気をつけましょう！

就寝前は必ず歯みがきをしましょう！

寝ている間は唾液の流れがなく、
口の中は細菌が増えていく絶好の温度です。

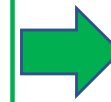


口腔ケアが重要！

1. 寝る前には、ムシバ菌や歯周病菌を歯磨きやうがいでも減らしましょう！
2. 歯磨きの補填として、デンタルリンスも使ってみてください。
3. 入れ歯は外して、洗浄剤を使って綺麗にしましょう！

寝る前にお腹と鼠径部のマッサージ！

日中に長く座っていると、
お腹と股関節が縮んで固くなります。



寝床に背中が十分に接触せず、不安定で下肢が緊張し足が攣りやすくなります。



胸とお腹を下げるように、胸から鼠径部まで擦りましょう。

香川県シニア健康アップマニュアル 排泄編

排泄の回数チェック

通常の排泄の回数

- ①排尿の回数：日中は5～8回
- ②排尿の回数：夜間は0～2回
- ③排便の回数：1日1～2回程度

はい	いいえ

※2日～3日に1回の排便でも排便状態が普通であれば便秘とはいえません。しかし毎日排便があっても**便が硬い、あるいは残便感がある**場合は便秘です。



尿が出にくくなったり、頻尿になったりするお薬があります。（風邪薬など）
便秘や下痢になりやすいお薬もあります。（睡眠薬など）
気になる方は、**医師か薬剤師**にご相談ください！

バランスの取れた規則正しい食事が大事！

1. 朝・昼・夕の3食をしっかりと決まった時間に食べましょう。
2. 毎食、主食、主菜、副菜をそろえ、色々な食品を食べましょう。
3. 野菜は1日350g、5皿を目標に食べましょう。

腸内環境が整う食物繊維を摂ろう！

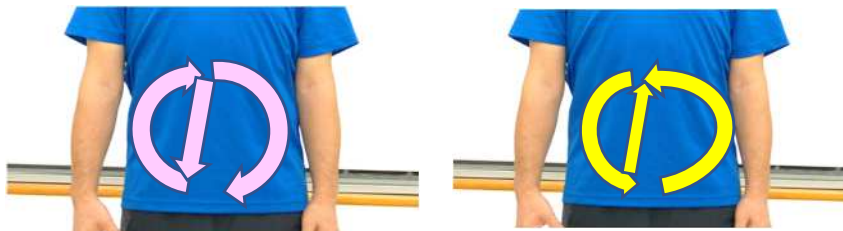
1. 食物繊維は、野菜類、海藻類、豆類、きのこ類、果実類などに多く含まれ、腸を刺激して便通を良くします。



お腹のマッサージですっきり排便！

往復「の」の字マッサージ

1. おへその中心を大きく「の」の字を書くように時計回りにマッサージを行い、大腸の流れを助け、便を肛門へ移動させるイメージでゆっくり行う。
2. 左下腹部から「の」の字を逆に戻るように、反時計回りにゆっくりと軽くマッサージを行う。



自宅で気軽にできる、尿漏れ予防運動！

1. バスタオルを丸めて、椅子の上に置く

2. その上に座り、背中を伸ばす

3. 片手や両手を上げて、手を見る



骨盤底筋を鍛えよう

香川県シニア健康アップマニュアル 入浴編

入浴時のチェックポイント

安全に入浴するためのチェック

- ①入浴前後にコップ一杯の水を飲んでいる
- ②入浴前に脱衣所や浴室の温度を温めている
- ③湯温41℃以下、つかる時間は10分未満
- ④着替時や浴室出入りの転倒に注意している
- ⑤楽な洗髪・洗体動作をおこなえている

はい	いいえ

お薬を飲んでいる方の注意点！

- ・入浴により、血圧が変動することがあります。
入浴前後に血圧を測りましょう。
- ・血圧が高すぎたり、低すぎる時は入浴を避けましょう。
- ・高血圧症の方は、ぬるめのお湯でリラックスしましょう。
- ・睡眠薬を飲んでからの入浴はしないでください。



入浴後の体操：バスタオル体操



腰にバスタオルをかけて、交互に前に引っ張り、腰をこする。

首にバスタオルをかけて、下へ引っ張り上を向く。

食後すぐの入浴は大丈夫？

- ・入浴により血液が体表に集まり、胃腸の血液循環が悪くなり、胃腸の運動が止まりますので、食物の消化吸収が不良となります。
- ・入浴は食後30～60分後にしましょう！
- ・特にお酒を飲んだ直後は控えましょう！

入浴前後にコップ1杯の水分補給！

入浴では300～500mlの汗が出るので必ず水分補給をしましょう！

- ・入浴前に飲むと、発汗が促されて老廃物が排出されます。
- ・入浴後も失った水分を補給しましょう！

入浴場面での、あいうべ体操、健口体操

入浴中のリラックスタイムには、あいうべ体操や健口体操をおすすめします！

- ・あいうべ体操は、一日30回。
- ・ベロ回しは、右回り5回、左回りを5回で3セット。



香川県シニア健康アップマニュアル 運動編

運動の4つの大きな役割

1. 運動による「体力と気力の向上」

「気力の源は体力なり！」体力が上がれば気力も上がる。

2. 運動による「身体の健全化」

血糖値や血圧、血中脂質について様々な健康効果あり。

3. 運動による「心の健康効果」

体を動かすと交感神経が活性化し、気持ちが高まる。

4. 運動による「病気の予防効果」

がんや認知症や骨粗鬆症など、多くの病気の予防になる。

筋肉量の維持には運動と栄養摂取が大事！

1. 朝・昼・夕の3食をしっかりと決まった時間に食べましょう。
2. 筋肉の修復にはタンパク質と糖質が必要です。
3. 肉や魚などの動物性タンパク質と大豆などの植物性タンパク質を上手く組み合わせて摂取しましょう。

運動前にはエネルギーを補給しましょう！

1. 空腹で運動を行うと、筋肉量が減ってしまう恐れがあります。
2. 運動前は消化・吸収の良い炭水化物を取りましょう。

座ったままできる上半身の体操！

①



②



③



左右で違う動きをすることがポイントです。
胸とお腹を動かしましょう！