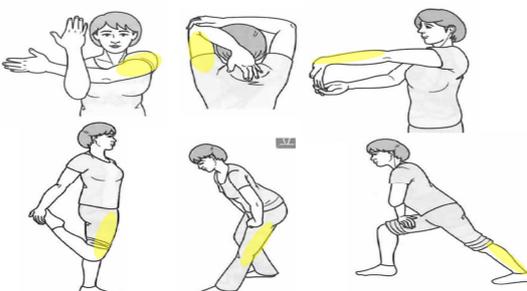


東御市健康づくり推進員会だより

○健康づくり講演会

令和3年10月6日(水)、東御市中央公民館で開催された研修会に各区の代表が参加しました。「今からできる健康づくりとフレイル予防」と題して、早稲田大学スポーツ科学学術院スポーツ科学部教授 宮地元彦先生のご講演を聞きたいへん勉強になりました。

フレイル予防のためのストレッチ



1. 黄色の伸ばす部位(筋・関節)を意識する
2. 30秒程度じっくり伸ばす
3. 6種目を週3日、できれば毎日
4. 筋トレの後に行うと効果的
5. 呼吸を止めない
6. 気持ちいい程度で、痛いほどは伸ばさない

たんぱく質をしっかりとろう
筋肉のもとになるたんぱく質をしっかりとりましょう

必要なたんぱく質(1日60グラム) ※をとるための目安
※日本人の食事摂取基準2015年版 たんぱく質推奨量(70歳以上) 男性60グラム/女性50グラム

豆腐 食べきりサイズ 1箱(50g) たんぱく質 7.0g	牛乳 コップ1杯(200ml) たんぱく質 8.0g	鶏 1切れ(70g) たんぱく質 13.7g
小ちくわ 1本(20g) たんぱく質 2.6g	卵 卵1個(50g) たんぱく質 6.3g	牛肉 薄切り3枚(90g) たんぱく質 11.7g
ごはん 中茶碗1杯(140g) たんぱく質 7.0g	ロールパン 2個(60g) たんぱく質 6.0g	

- ☆フレイルは、「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態。」
- ☆高齢者だけではなく、働き盛り世代でもフレイルになる。
- ☆フレイルになる要因は、①痩せと肥満、②運動不足、③たんぱく質の不足、④お口の機能低下、⑤社会的孤立が関係している。
- ☆フレイル予防には筋トレやストレッチ、食事やお口の健康に配慮することが大事になると学びました。

○健康お役立ち動画を活用しよう！

お家においてできるエクササイズを動画で紹介しています。QRコードを読み取るか東御市のホームページから視聴することができます。(QRコードがついたカードは健康保健課でもらえます。)

動画は筋トレやストレッチ、お口の体操等があり、フレイル予防もできます！

ぜひ、動画を活用して健康を維持しましょう。

※昨年の健康づくり推進員の理事の皆さんも参加しています。

STAY HEALTHY and Happy
～それぞれの健康・幸せのために～

健康お役立ち動画



健康 動画 東御

- 妊婦体操
- 赤ちゃんニコニコ体操
- 親子からだあそび
- 子どもエクササイズ
- 動きチェック
- 気軽にエクササイズ
- オフィスで健康づくり
- お家でできる工夫
- 日々の暮らしにプチ+
- 運動前の痛みチェック
- ずくさち体操
- お口の体操
- Dr.ムトーの健康ゼミ