

通いの場が近くにない…、活動を自粛している…

そんなときは！

日常生活の中での健康づくり！

屋内

【家事】



料理の献立を考えたり、掃除や片づけを利き手ではない方の手で行うのも脳や体を刺激します。

【口腔ケア】

食事の前に顔や舌の体操や唾液腺をマッサージ。一口30回しっかり噛んで食べましょう。

【セルフチェック】

血圧、体重、その日の健康状態を把握しましょう。定期的な検診・受診も忘れずに！



【人とのつながり】

家族や友人と電話やメールで連絡を取り合いましょう。季節の手紙もいいですね。

監修 / 一般社団法人 熊本県作業療法士会

屋外

【園芸】

土いじりでリラックス効果。また、水やりなどで時間のメリハリが保たれるうえ、自分で育てた作物の収穫の喜びも味わえます。



【散歩】



外に出て日光を浴びれば心も体もリフレッシュ！散歩中に近所の人に会ったら声を掛けましょう。

【趣味活動】

読書・将棋・散歩・裁縫・ガーデニングなどの趣味を楽しむことは健康増進に効果的です。



【体操】

ラジオ体操や「くまもと笑顔でよかよか体操」などの慣れ親しんだ体操を自分の体力に合わせて継続することで健康な体を維持できます。

一般社団法人 熊本県作業療法士会
マスコットキャラクター
おて丸

「食」も健康づくりの大事な要素！

低栄養などによって筋力が低下すると、介護が必要になる可能性が高くなります。体を動かし、しっかり食べて元気な生活を送りましょう！



【肉か魚を1日2品、卵か豆腐(大豆製品)を1日1品】

たんぱく質や鉄分が多く、筋肉量を増やし貧血予防になります。

【牛乳やヨーグルトを1日コップ1杯】



たんぱく質やカルシウムが多く、骨の健康や筋肉量の維持に有効です。

【ご飯は毎食1杯、食パンなら1枚】



炭水化物(糖質)が多く、活動に必要なエネルギー源になります。

【野菜、きのこ、海藻をたくさん！果物は1日に1個】



ビタミンやミネラル、食物繊維が多く、体の調子を整え、排便を促してくれます。

【1日3食しっかりと！】

食事を抜くと1日に必要な栄養素が不足します。時間を決めて食事を摂りましょう。

【1回の食事が少ない時は間食を活用！】

牛乳やヨーグルトなどの乳製品や果物、栄養補助食品も有効です。

【噛みやすく飲み込みやすい工夫を】

煮るや蒸すなどの調理方法や切り方で食べやすくしましょう。とろみやあんをかけると飲み込みやすくなります。

【常備しておく役立つ食品】

魚や肉の缶詰、マッシュポテトのもと、シリアル、レトルト食品、冷凍食品、プロテインパウダーなどがおすすめです。

監修 / 公益社団法人 熊本県栄養士会

タレント
大田黒浩一



熊本市高齢福祉課 ☎ 096-328-2963
八代市長寿支援課 ☎ 0965-33-4436
人吉市高齢者支援課 ☎ 0966-22-2111(代)
荒尾市保険介護課 ☎ 0968-63-1177
水俣市いきいき健康課 ☎ 0966-63-3051
玉名市高齢介護課 ☎ 0968-75-1339
山鹿市長寿支援課 ☎ 0968-43-1077
菊池市高齢支援課 ☎ 0968-25-7216
宇土市高齢者支援課 ☎ 0964-22-1111(代)

上天草市高齢者ふれあい課 ☎ 0969-28-3378
宇城市高齢介護課 ☎ 0964-32-1406
阿蘇市ほけん課 ☎ 0967-22-3145
天草市高齢者支援課 ☎ 0969-24-8806
合志市高齢者支援課 ☎ 096-248-1126
美里町福祉課 ☎ 0964-47-1116
玉東町保健介護課 ☎ 0968-85-6557
南関町健康推進課 ☎ 0968-69-9760
長洲町福祉保健介護課 ☎ 0968-78-3155

和水町健康福祉課 ☎ 0968-86-5724
大津町介護保険課 ☎ 096-292-0770
菊陽町介護保険課 ☎ 096-232-2366
南小国町福祉課 ☎ 0967-42-1117
小国町町民課 ☎ 0967-46-2116
産山村健康福祉課 ☎ 0967-25-2212
高森町健康推進課 ☎ 0967-62-2910
西原村保健衛生課 ☎ 096-279-4389
南阿蘇村健康推進課 ☎ 0967-67-2704

御船町福祉課 ☎ 096-282-2911
嘉島町町民課 ☎ 096-237-2576
益城町健康保険課 ☎ 096-286-3113
甲佐町福祉課 ☎ 096-234-1114
山都町福祉課 ☎ 0967-72-1229
氷川町福祉課 ☎ 0965-52-5852
芦北町福祉課 ☎ 0966-82-2511
津奈木町ほけん福祉課 ☎ 0966-78-5566
錦町保険政策課 ☎ 0966-38-1113

多良木町福祉課 ☎ 0966-42-1255
湯前町保健福祉課 ☎ 0966-43-4112
水上村保健福祉課 ☎ 0966-44-0313
相良村保健福祉課 ☎ 0966-35-1032
五木村保健福祉課 ☎ 0966-37-2214
山江村健康福祉課 ☎ 0966-23-3978
球磨村保健福祉課 ☎ 0966-32-1112
あさぎり町高齢福祉課 ☎ 0966-45-7215
苓北町福祉保健課 ☎ 0969-35-1263

熊本県健康福祉部長寿社会局 認知症対策・地域ケア推進課 ☎ 096-333-2211