



# どいのくび便利



発行: 令和8年4月  
 発行責任者: 土井首地域包括支援センター  
 土井首地域包括支援センターは65歳以上の方の  
 総合相談窓口です。

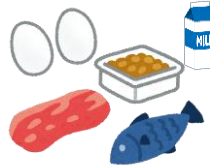


## 元気に暮らすための3つの柱 毎日の習慣を見直そう!!

健康づくりには「栄養」「口腔」「運動」の3つがとても大切であり、密接に関わっています。食事で栄養をとり、お口の健康を保ち、体を動かすことで筋力低下やフレイル予防に繋がります。日々の生活の中で、この3つを意識して健康づくりに取り組んでみましょう。

### 栄養 = 食べる力

食欲が落ちやすく、ちょっとしたことで体調不良に陥りやすい高齢期は、特に栄養をしっかり取ることが大切です。バランスの良い食事、特に筋肉の素になるたんぱく質をとることを心がけましょう。



たんぱく質はできるだけ毎食!!  
 肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品  
 ちなみに…

食べ物や飲み物にスキムミルクを追加するとたんぱく質やカルシウムが手軽に補えますよ♪

### 運動 = 体を動かす

体を動かすことで筋肉を維持し、転倒予防や体力の維持につながります。また、運動することで食欲がわき、食事をしっかりとれるという良い循環も生まれます。

- ★ウォーキングや散歩を無理のない範囲で
- ★家の中でもストレッチや足踏み
- ★家から出られない日はテレビ体操やラジオ体操



ただし、栄養不足だと運動しても筋肉はつきにくくなります。そのため食事も大切です!!

### 口腔 = 噛む力・飲み込む力

お口の健康は「食べる力」を支えています。口腔機能が落ちると噛めない、飲み込みにくい、むせるようになり食事の量が減りやすくなります。

😊 口腔体操 😊

「パ」「タ」「カ」「ラ」と  
 各発音8回を2セット  
 「パタカラ」と連続発音も!!



ちなみに…

お口の中を清潔に保つことは誤嚥性肺炎の予防にもなります👄

どれか一つではなく3つそろうことが大切です!!

やってみよう!!

まずはご自身の筋肉量を測ってみましょう。

## 指輪っかテスト

(長崎県HPより引用)



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

あなたのふくらはぎの状態は?



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

転倒・骨折などのリスク

低い

サルコペニアの危険度  
 (年をとるにつれて、筋肉が衰える現象)

高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

## 短期集中型通所サービスのご案内

短期集中型通所サービスは、24回、約半年間にわたり無料で通えるサービスです。

送迎がついており、個々に合わせ運動やリハビリの提供があります。

運動機能向上・認知機能向上の複合的なプログラムを受けることにより心身機能・認知機能の維持・向上を図ることを目的としています。

デイサービス グリーン (江川町68-5リエゾン長崎南館)	毎週土曜:9:00~10:30
デイサロン 結 (為石町2524さんとぴあ21)	毎週火曜:10:00~12:00

## 短期集中型訪問サービスのご案内

短期集中型訪問サービスは、短期集中的(最長6ヵ月)に専門家から必要な指導・アドバイスを受けることで生活の質を維持・改善することを目標とするサービスです。すべてのサービスを無料で利用できます。

栄養改善指導(栄養士)	3回(月に1回程度の頻度で最長6ヵ月) (1回あたり1時間程度)
口腔改善指導(歯科衛生士)	2回(月に1回程度の頻度で最長6ヵ月) (1回あたり1時間程度)
リハビリテーション専門職指導 (リハビリテーション専門職)	3~6ヵ月の間に最大6回 (1回あたり1時間程度)

※短期集中型サービスは事業対象者・要支援1及び2の方が対象です。また利用要件もあります。詳しくは担当のケアマネジャーもしくは包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

## ～ ♡ 高齢者ふれあいサロン紹介 ♡ ～

高齢者ふれあいサロンとは、健康づくり、仲間づくり、生きがいを目的に高齢者の方が気軽に集うことができる場所です。地域住民が自主的に運営し体操や手作業、レクリエーションなど楽しめる内容を企画しています。

**おしゃべりなごみ会**

場所:平山町公民館  
日時:毎週火曜日  
10時~12時



**サロンつるの会**

場所:鶴見台公民館  
日時:毎週水曜日  
13時~15時




**サロン野の花**

場所:竿浦公民館  
日時:毎週金曜日  
13時~15時



**サロンひらせ**

場所:平瀬町集会所  
日時:毎週土曜日  
13時半~15時半



見学・参加希望の方、興味がある方は包括支援センターまでご連絡ください。また、地域でそのような場所をつくりたい!!という方もぜひご相談ください😊



長崎市土井首地域包括支援センター  
〒850-0992 長崎市江川町131番地102号  
電話 (095)833-5454

