

わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



みなさん、高知市が介護予防を目的に開発した「いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操」をご存知ですか？ 介護予防のため有効なこれらの体操と食について少しご紹介します！

- ・いきいき百歳体操…重りを使った筋力運動の体操。筋力をつけ、いつまでも元気に過ごせる体をつくりま。
- ・かみかみ百歳体操…食は体の資本。食事をおいしく食べられる口をつくりま。
- ・しゃきしゃき百歳体操…認知機能（注意力や判断力）を高めます。

これらの体操は、市内 365 カ所以上の会場で行われており、「いきいき百歳サポーター」の皆さんのボランティアによって支えられています。



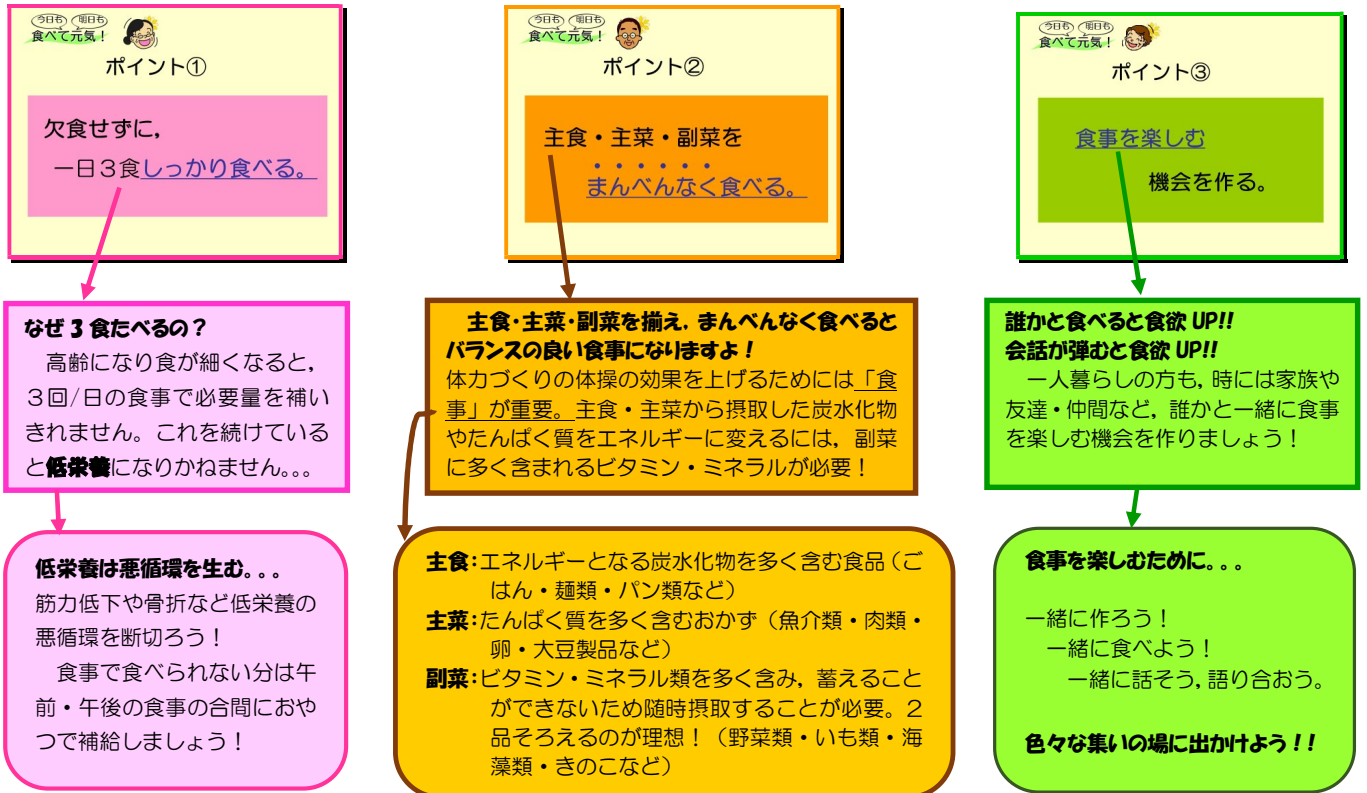
介護予防の三本柱(筋力運動, 口の健康, 食と栄養)

介護予防は、“体力・口の健康・おいしく食べてしっかり栄養を摂ること”の三本柱が揃うことが大切！

高齢期になり、運動量や基礎代謝量が減り、口の働きが低下すると、食事量が減退し低栄養状態になりがち。結果的に活動量が減る→筋力が低下する→骨折しやすくなる…といったように悪循環に陥りやすく、閉じこもりや寝たきりの原因にもなりかねません。。

～体力「いきいき百歳体操の効果」を維持するためには、食生活が伴うことが大切～

食生活は、若い頃からの習慣が後々大きく影響します。下の3つは、高齢期の食事のポイントですが、どの世代にも共通する大切な事です。将来の自分を想像し、今の生活を振り返ることも大切かもしれませんね！



★介護予防に関するお問い合わせは…高知市役所高齢者支援課 (TEL088-823-4014) まで