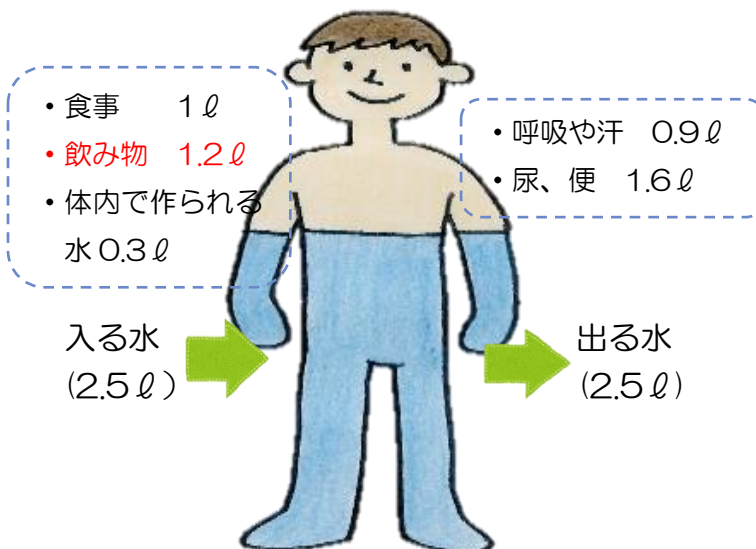


## 〈健康のために水を飲もう〉

体の中の水分が不足すると、熱中症や脳梗塞などさまざまな健康リスクの要因となります。健康のためにこまめな水分補給を心がけましょう。

〈体重の60%以上が水分〉



「入る水と出る水のバランスが大事」

### 〈水分摂取のタイミング〉

- ・喉が渇く前に飲みましょう
  - ・水分摂取のリズムをつかみましょう！
- 例) 起床時・朝食前・休憩時・昼食前・休憩時・夕食前・入浴前後・就寝前・運動時は運動前後

### △こんな時は要注意△

△汗をたくさんかいたり、下痢・嘔吐が続いた時  
△皮膚や唇・口腔内の乾燥、微熱がある場合  
※汗をかかなくても毎日、約1ℓもの水分が失われています

**水分を少なくとも1日にコップ5杯(1ℓ以上)は飲みましょう！**

## ココロもカラダもいきいき どこでもかんたん予防体操

### 〈カカトのあげおろし〉

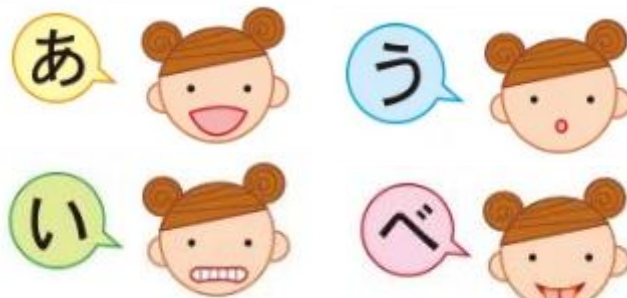
- ・イスを持ち、肩幅で立ちます。
- ・カカトの上げ下げを行ないます。
- ・両足平行で5回、親指側で5回、ドスンと落として5回。
- ・15回を2回行ないます。

- ◎転び難くなります
- ◎歩きが元気になります



### 〈あいうべ体操〉

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします



- できるだけ大きめに、声は少しくらいOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 1日30セット(3分間)を目安にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

衰えた口の周りの筋肉が鍛えられて、  
義歯も安定しやすくなります。