



＜秋太りを防ごう＞



暑い夏も終わり、過ごしやすい季節になってきました。
秋は「食欲の秋」と言われるように、たくさんの美味しいものが旬を迎えます。
つつい食べ過ぎて体重が増えた、検査値が悪くなった、などないように対策をしましょう。

＜秋太りを防ぐポイント＞

① 規則正しく食べよう

食事は1日3食食べましょう。
欠食や間食は食後高血糖や体重増加の原因に。



② 野菜・海藻類から食べる

野菜や海藻類は食物繊維が多く、血糖値の上昇を防いだり、脂肪の吸収を阻害します。



1食で1つ以上は野菜を入れよう！

④ よく噛んで食べよう

よく噛むことで食べ過ぎを防いだり、脳の老化防止につながります。



ひとくち30回
噛むことを目標に！

③ こまめにからだを動かそう

運動することで筋肉がつき、基礎代謝UP！
痩せやすい体になります。



飲み込む力チェック

『30秒で唾が何回飲み込めるか』数えてみよう！

- ★6回以上：問題なし。高齢者の平均。
- ★5回以下：飲み込み力低下のおそれあり。
- ★3回以下：要注意！
- ★2回以下：誤嚥の危険が高い！！

※誤嚥（ごえん）とは食べ物や飲み物が食道ではなく、気管に入ってしまうこと。

いかがでしたか？唾液が出ないのも嚥下障害の1つです。
飲み込み力が低下している場合は、誤嚥性肺炎になる可能性があり、高齢者の肺炎は命に関わることもあります。

誤嚥を予防するには

- ・口の体操（あいうべ、パタカラなど）
- ・発声練習（おしゃべりする、大きな声で音読するなど）

ぜひ今日から実践を！

気になるところがあったら
市役所の歯科衛生士に気軽にご相談ください。

足踏み・膝上げ

- ・座って足踏みをする
- ・あるいは、片膝ずつ上げて止める



◎転びにくくなります
◎歩きが元気になります