

## 運動 | 生活に運動を取り込み、楽しく運動習慣を身につけましょう！

- ・運動習慣を定着させましょう
- ・ライフステージに応じたスポーツを身近な地域で楽しみましょう
- ・いきいき百歳体操を広めましょう
- ・メタボリックシンドロームとロコモティブシンドロームの認知度を高めましょう



◎外遊び、親子遊びなどで楽しく身体を動かす習慣を身につけましょう。

◎自分のできる運動を見つけ、スポーツを楽しむ時間を増やしましょう。

◎いきいき百歳体操に、地域の方を誘い合って参加しましょう。

### 1 やってみようプラス10運動！・プラス10分歩こう

- ・10分で1,000歩、30キロカロリー消費。

### 2 エスカレーターやエレベーターをなるべく使わず、階段を利用しましょう

### 3 やってみようロコトレ！

- ・ロコトレ1 開眼片脚立ち…左右1分間ずつ3回行いましょう。  
※踏ん張って片脚でバランスをとることを意識しましょう！転倒しないように気をつけて行いましょう！
- ・ロコトレ2 スクワット…深呼吸をするペースで5～6回を1日3回以上行いましょう。  
※大腿（太もも）の筋肉、お尻周囲の筋肉に力を入れることを意識してください。



## 歯及び口腔の健康 | 歯と口腔の健康習慣を身につけ、生涯自分の歯でよく噛んでおいしく食べましょう！

- ・親子でむし歯予防のための生活習慣を身につけましょう
- ・かかりつけ歯科医をもち、歯科疾患予防のための生活習慣を身につけましょう



◎幼年期から歯の大切さを伝え、むし歯をつくらない生活習慣を身につけましょう。

◎6歳臼歯が生えそろうまでは保護者が仕上げ磨きをしましょう。また、小学生の間は、歯磨きができていないか保護者が口腔内の点検をしましょう。

◎歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識を得てブラッシング習慣を身につけましょう。

◎失った歯は放置せず、適切な治療をしましょう。

1・2・3・4	5・6・7・8	2・2・3・4	5・6・7・8	3・2・3・4	5・6・7・8
かみながら「イー」と口角を左右に広げる	「アー」と口を開ける	「エー」と舌の両側に力を入れる	「イー」とかみしめる	そのまま「ウー」と唇をすぼめる	お休み

【口の開閉と頬・首のトレーニング】食事の前に行うと口の準備運動になり、むせの予防になります！