

退職されるみなさんへ

これからも、いつまでも健康に過ごすために

退職をむかえ、ほっと一息をついている方、あるいは、次のステップへ新しい一歩を踏み出す方もいらっしゃるでしょう。いずれの場合も、これからの人生を充実して過ごすためには、健康であることが大切です。そろそろ中年期を過ぎ高齢期へと変わる時期は、これまでの生活習慣を見直すタイミングでもあります。いつまでも自立して健康に過ごせるよう、これからの健康管理について知っておきましょう。



筋肉をつけることを意識する



歳をとっても筋肉に適度な負荷をかけると筋力がアップでき、動きがスムーズに

関節に負担をかけずに筋力アップ

ウォーキング、サイクリング、水泳などがおすすめ。脚力強化に



買い物や散歩、趣味などの外出でからだを動かす

高齢期になると外出の機会が少なくなるため、意識して外出を



日常行動を運動に変える



積極的に掃除や料理をする、階段を利用するなど運動量を増やす

からだに適度な負荷をかけて骨を強くする



ラジオ体操やヨガなどで適度な負荷をかける

食 事 編

粗食にならないように意識しよう

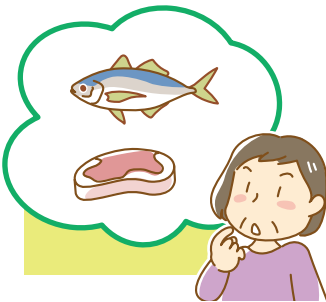
1日3食をとり、低栄養にならないように



粗食にしていると、高齢期には低栄養になりがち。栄養バランスよく、欠食しない

筋肉のもとになるたんぱく質をしっかりとる

年齢を重ねると筋肉が落ちやすくなるため、肉や魚などを意識してとる

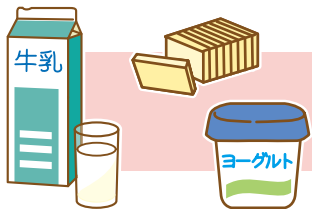


油や脂肪分が不足しないように

からだのエネルギー源として、また、からだの細胞をつくるのに必要。意識して適量をとる



乳製品を多くとる



たんぱく質やカルシウムが不足しないように

緑黄色野菜や根菜などを多くとる



ビタミンや食物繊維がとれる。余分な塩分や脂質の排出が促される

※生活習慣病など持病のある方は、かかりつけ医から食事の指導を受けましょう。

歯のケアもお忘れなく!

歯を大切にすることは、食事をおいしく楽しむのももちろんのこと、からだに必要な栄養素を体内に取り込むことにもつながります。歳をとっても歯を多く残すために、歯科医院で年に1～2回の健診を受けましょう。また、デンタルフロスや歯間ブラシなども使って、セルフケアも行いましょう。

運動と食事に加え、プラスして意識したいのは、社会とのつながりを維持すること。退職後は社会とのかわりが少なくなることで人とのつきあいも減ったり、子どもが巣立っていきます。年齢を重ねても、家族や友人との会話が長く、また、趣味や社会参加活動をしている人は健康を維持しやすいことがわかっています。できるだけ、同居家族以外の誰かと会話することを心がけたり、ご自分が興味を持てることに取り組んでみましょう。