

# にこりてい

第37号

にっこり（笑顔）＋ コミュニティ（地域）＋ クオリティ（活きいき）



## 『健康寿命』って何？

「健康寿命」とは・・・

日常的に支援や介護などを必要とせず、  
自立した生活を送れている年数のことです。

（女性は約13年、男性は約9年何かしらの支援や介護を必要としています。）

「にこりてい」では健康寿命を延ばすポイントをお知らせします。

《健康寿命を延ばすためには・・・》

③ バランスよく、しっかり食事！ 食べる事は生活の基本です。



肉・魚・卵・豆類は血液や筋肉の元

ご飯・パン・イモ類は  
体を動かすエネルギー  
イモ類は食物繊維も  
豊富



適度な油（脂）も必要！  
体を動かすために  
必要なエネルギー源

野菜・果物は  
おなかの調子を整える



牛乳などの乳製品は  
骨を丈夫に！  
海藻はビタミン・ミネラルが  
豊富！

適度な運動で  
お腹を空かす事も必要です



次回は④ お口の健康について

小樽市より委託を受けた公的な相談機関（高齢者の総合相談窓口）です

小樽市北西部地域包括支援センター



月曜日～土曜日 9：00～17：00（休業日：日曜日、祝日、12月29日～1月3日）

☎ 28-2522 FAX 28-2523 mail: houkatsu@otaru-ikuseiin.or.jp

小樽市オタモイ1丁目20-18（特別養護老人ホームやすらぎ荘内）

担当地区～蘭島、桃内、長橋3～5丁目、高島、祝津、塩谷、幸、オタモイ、忍路、赤岩