

ポイント1

水分をしっかりとりましょう

水分が不足すると…

- ・ 疲れやすい
- ・ 頭痛
- ・ 便秘
- ・ 食欲の低下
- ・ 体温の低下

などがおきやすくなります。
血流を良くする、血圧や血糖を
コントロールするためには、
水分はこまめに、
しっかりとることが大切です。



ポイント2

しっかり食べましょう



体温やからだの筋肉を維持する
ためにも、食事はしっかり食べま
しょう。

【おすすめの食品・食べ方】

- エネルギーやたんぱく質の多い食品
- ご飯類は袋に入れてお湯につけて温めて食べる
- ごはんを汁に入れて雑炊のようになる
- パン類は牛乳やジュースにひたすと食べやすくなります。

ポイント3

飲みこみにくい方へ



日頃から飲みこみにくいと感じ
る方、食事や飲み物を飲んだ時にむ
せる方は次のような工夫をしてみ
ましょう。

- 食事をする時…横になったままではなく、座って食べるか、少し身体を起こして食べましょう。
- 食事の前…水で口をしめらせる
- 食品と水分を交互にとる
- 袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして食べやすくする。

ポイント4

身体を動かしましょう

食べることと同じように、身体を
動かすことも大切です。無理しない
程度で、リフレッシュも兼ねて、
こまめに動かしてあげてください。

- 足の指をつかんでぐるぐる回す
- 立った状態でかかとを上下に動かす
- 軽い体操・ストレッチ
- 室内や外を歩く



【相談・連絡先】

〇〇市・町

〇〇〇〇課

TEL :