

フレイル予防・改善アドバイス

運動



運動でフレイル予防

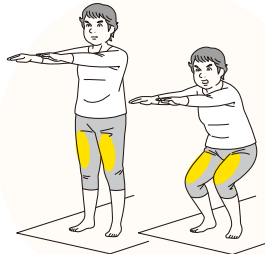
1日10分(+10分)の筋トレで筋肉を強化しましょう!

- ① 回数は辛いと感じるまでやりましょう
(限界までやらない!)
- ② 週3回、できれば毎日続けるとより効果的です
- ③ 呼吸を止めないで
- ④ 体調の悪いときは無理をしないで

無理は禁物! できる範囲で続けることが大事!

下半身を鍛えるには /

スクワット



10回から始めて30回をめざす
太ももの筋肉を鍛える

上半身を鍛えるには /

腕立て伏せ



5回から始めて20回をめざす
腕と胸の筋肉を鍛える

膝つき腕立て伏せ
でもOK

食事



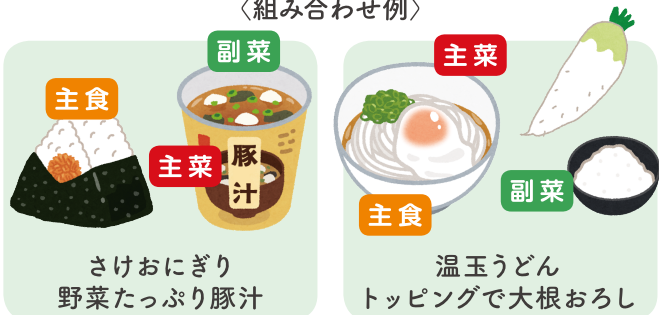
食事でフレイル予防

筋肉のもとになるたんぱく質をしっかりとりましょう

1日1回は、**主食** (ごはん・パン・麺) **主菜** (肉・魚・卵・大豆製品) **副菜** (野菜・きのこ・いも・海藻料理) を

組み合わせた食事を!

〈組み合わせ例〉



さけおにぎり
野菜たっぷり豚汁

温玉うどん
トッピングで大根おろし

健口



けんこう

健口でフレイル予防

舌やその周りの筋肉が衰えることで、食事でむせたり、咀嚼が難しくなったり、話しくなくなったりします。予防のために、「パ」「タ」「カ」の発声で、くちびるや舌をよく動かしましょう。

パタカ発声

できるだけ速くはっきりと声を出しながら、続けて5秒発音します。

「タ」舌前方の動き

「パパパ…」
「タタタ…」
「カカカ…」
「パタカパタカ…」

※歌ったり詩を朗読したり、早口言葉も効果的です。

「カ」舌後方の動き

「パ」口唇の動き

※セルフケアに加えて定期的に歯科健診を受けましょう

つながり



つながりでフレイル予防

1日10分(+10分)のつながりを心がけましょう

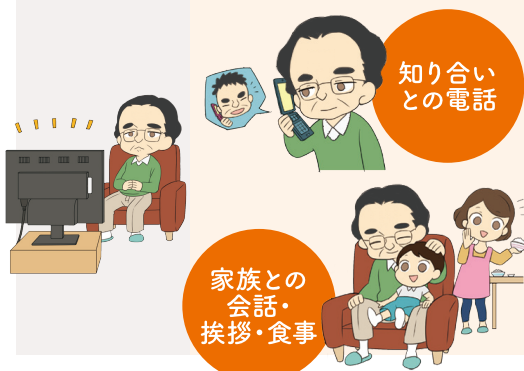
まずは自分ができること、興味があることから始めてみましょう!

自室

家の中

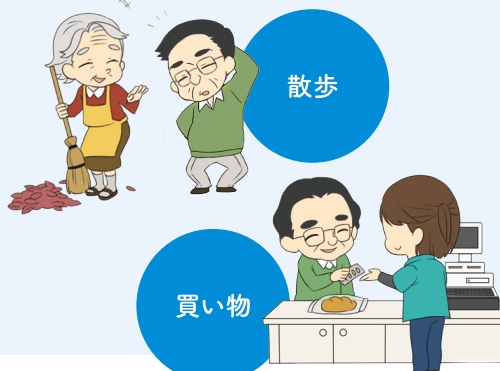
自宅近隣/生活圏

地域



知り合いとの電話

家族との
会話・
挨拶・食事



散歩

買い物



地域
ボランティア

趣味・
サークル