

毎日を元気に過ごすために

フレイル予防で健康長寿!

フレイルとは、「加齢にともない心身の機能が低下した状態」のこと

適切な **栄養** + 口腔 **運動** **社会参加** で

健康的な生活を送りましょう。



栄養

低栄養を防ぐためのポイントは?

ポイント1

1日10品目からまんべんなく食べる

できるだけ多様な食材をバランス良く食べましょう。
主食・主菜・副菜をそろえた食事が理想!

肉類 <input type="checkbox"/>		緑黄色野菜 <input type="checkbox"/>	
魚介類 <input type="checkbox"/>		海藻 <input type="checkbox"/>	
卵 <input type="checkbox"/>		いも <input type="checkbox"/>	
大豆や大豆製品 <input type="checkbox"/>		果物 <input type="checkbox"/>	
牛乳・乳製品 <input type="checkbox"/>		油脂 <input type="checkbox"/>	

毎日きちんととれているかチェックしてみましょう

ポイント2

たんぱく質をしっかり

肉・魚・卵・豆類は体の基本!

ポイント3

栄養をしっかりと

朝昼夕食 + 副食(ヨーグルトや果物)で
栄養バランスを!

ポイント4

水分を十分に

のどが乾かなくてもこまめな
水分補給を!

ポイント5

食欲を増やすための工夫を

盛り付けや香辛料などのひと手間
で食欲アップ!

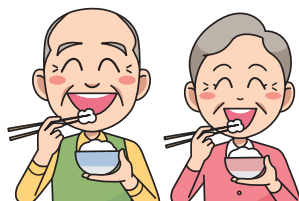
口腔

... 歯やお口のお手入れも忘れずに ...

● お口の中のお手入れ



● よくかんで食べる



● 定期的な
歯科健診
の受診



裏面も要チェックまる!



運動

最近歩く機会が減っていませんか？

- ウォーキングは取り組みやすい健康づくりです。
- 体力に自信のない方は、少しずつ歩く歩数を増やしましょう。
- 歩数を毎日カウントすると習慣化にもつながります。



1日あたりの歩数の目安

年齢	男性	女性
20～64歳	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

…自宅でできる筋トレ…



つま先立ち

ふくらはぎの筋力アップ

- (1) イスの背などを両手でつかみ、両足でつま先立ちをする。
- (2) ゆっくりともとの位置に戻す。



ひざ伸ばし

太ももの筋力アップ

- (1) イスに座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす。
- (2) ひざを伸ばしたら、つま先を頭の方にむける。
- (3) ゆっくりともとの位置まで戻す。

社会参加

人とのつながりを大切に

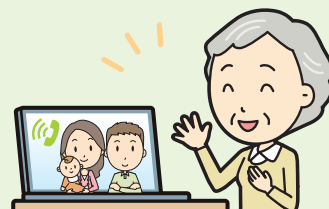
人混みを避けて 外出をしましょう

- 食材の買い物、病院への定期通院なども、外出の機会となる社会参加です。
- 外に出て日光を浴びれば、心身のリフレッシュにもつながりますので1日1回以上は外出をしましょう。



家族や友人などと 人との交流をしましょう

- 人と交流することで、認知機能が鍛えられ心も体も元気になることが期待できます。
- 週に1回以上は家族や友人と電話やメールなどで連絡をとりあひましょう。



…困ったときは支え合い…

- お互いに声を掛け合い、助け合ひましょう。
- みんなの心の健康につながります。

