

フレイル予防で

ここから元気に!健康長寿!!

フレイルってなに?

年齢とともに、筋力や認知機能が低下し、介護が必要になる危険性が高い状態のことです。予防のためには、**運動・栄養・社会参加・お口の健康**が大切です。

介護が必要になる一歩手前!

Point 1 : 運動

週1回以上は運動する習慣を!

外での運動

ウォーキング・散歩



今より
プラス10分!

1日の目標歩数
(65歳以上)

男性: 7,000歩

女性: 6,000歩

水分も摂ってね!



自宅での運動

筋力トレーニング

膝を伸ばしたら、
つま先を上上げる



膝を伸ばしたまま5~10秒保持

1セット: 左右交互に10回ずつ

1日2セット頑張りましょう!

運動をしてリフレッシュ!

まつやまスマイル ウォーキングマップ

コースを歩いて達成証をもらおう!



取組は
こちらから



まつイチ体操等



まつイチ体操の
動画はこちらから
(通信料は自己負担)



Point2 : 栄養

1日10品目をバランスよく!

さ 魚類



あ 油



に 肉類



ぎ 牛乳1杯



や 緑黄色野菜



か 海藻



に

い 芋類



た 卵1個



だ 大豆製品



く 果物



1食の中で主食、主菜、副菜を意識して
取り入れましょう!
特にたんぱく質をしっかりと摂りましょう。
(肉類、魚類、卵、大豆製品、
牛乳・乳製品)

1日の果物の目安
みかん なら中2個
りんご なら1/2個

Point3 : 社会参加

1日1回以上、外出を!



積極的に外に出て、人と交流する機会を
つくってみませんか?
まずは一歩、外へ踏み出しましょう!

Point4 : お口の健康

噛む力・飲み込む力を保つ!

「ぱ」「た」「か」「ら」と
はっきり発音してみましょう!
舌の動きがよくなり、
飲み込みやすくなります!

「お口の体操」が
気になる方はこちら



ぱぱぱぱ...



年1回は、健康診査、
歯科口腔健診を
受けましょう!