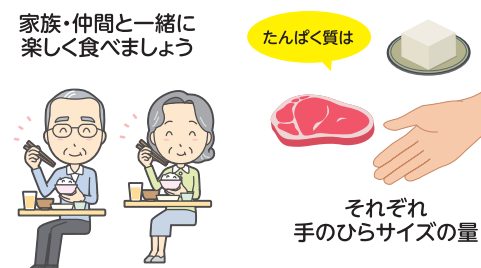


健康 ↔ プレフレイル ↔ フレイル ↔ 要介護

実践編 フレイル予防に大切な4つの柱

①食事

- 毎日3食決まった時間に食べる
- 肉・魚・卵・大豆製品のどれかを毎食食べる
- 牛乳・乳製品(ヨーグルトやチーズなど)を毎日食べる
- バランスよく食べましょう



合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さかな
干物や加工品・甲殻類もOK

にく
ハム・ウィンナーなど加工品もOK

いも

あぶら
炒め物など油を使う料理
バターやドレッシングも

ぎゅうにゅう
チーズ・ヨーグルトなどの乳製品

たまご

目標は1日
7種類以上

※ロコモチャレンジ推進協議会HPより

やさい

だいず
納豆・豆腐や油揚げなど

かいそう
(に) のりやひじきなど乾物も

くだもの

②お口の健康

- 歯間ブラシ・デンタルフロス等を使う
- 定期的に歯石除去や健診を受ける
- 口腔体操を行い、噛む力、飲み込む力を鍛える
- 音読・早口言葉を言う

歯間ブラシを使うと
除去率UP

歯ブラシ+歯間ブラシ

85%

歯ブラシのみ

61%

※日歯保存誌48,272,2005年

飲み込む力 更にUP↑

おでこ体操



- 1 手のひらとおでこで押し合うようにします。
- 2 おへそをのぞきこむようにして声を出しゆっくり5つ数えます。1日5〜10回繰り返しましょう。

③運動

- 今より10分多く体を動かす
- 積極的に階段を利用する
- 座る時間を減らして、掃除・料理・洗濯などの家事を増やす

運動習慣が

ある人

毎日5000歩を
目標にウォーキング



- ながら運動を生活に取り入れる



★30回を1日2セット行います

自宅でできる

ながら運動

ない人

- 歩き方を意識する
- 外出の際はちょっと遠回りする

5分歩くと
400歩以上も
歩いたことに!

※厚労省HPより



★左右1分ずつを1日3回行います

④社会とのつながり

- 1日1回外出する
- 週1回以上友人や知り合いと交流する
- 月1回以上楽しさややりがいのある活動に参加する
- 相談先・相談相手を作る
- 定期受診・健診を受ける

にのみや
あつま〜れ

にしま〜れ
(社会資源情報サイト)
市内の活動情報は
こちらへ→



ドミノ倒しにならないように



社会とのつながりを失うことが
フレイルの最初の入口です

人との交流が健康のカギ! 積極的に参加しましょう!