

フレイル予防健康体操

フレイルの進行を予防するための4つのポイント

ポイント1

日常生活で体を動かしましょう

- 座っている時間を減らし、立ち上がって歩く・足踏みをするなど意識して動きましょう。日常の家事も効果◎
- 筋力維持のため、自宅のできる体操や筋力トレーニングを行いましょう。
- 人混みをさけ、日の当たるところで散歩するなど身体を動かしましょう。

? ? フレイルとは?

年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことをいいます。フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策に取り組みれば、元の状態に戻ることもできます。

ポイント2

バランスの良い食事をしっかりとりましょう

- 身体(特に筋肉)を作る栄養素のたんぱく質をしっかりとりましょう。

※食事制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

ポイント3

お口を清潔に保ちましょう

- 毎食後、寝る前に歯をみがきましょう。
- お口のトレーニング(「あー」とできるだけ口を大きく開け、舌を上あごに押し付けて奥歯でかみしめる「んー」を3回繰り返す)や舌のトレーニングなどをしましょう。

ポイント4

家族・友人・社会とのつながりをもちましょう

- 家族や友人との電話、SNSを利用して家族や友人とテレビ電話でおしゃべりするなど、新しい「つながり」にチャレンジしてみましょう。
- 買い物や生活の支援、困ったときに助けを呼べる相手を考えておきましょう。