

フレイル*予防 3 か条 あなたは何から始めますか？

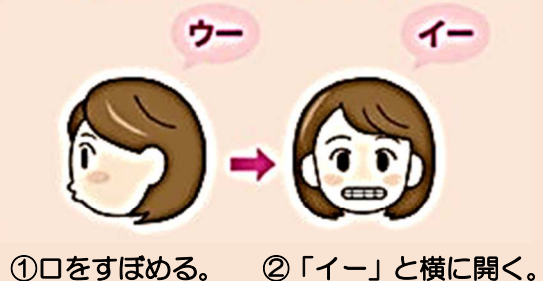
*フレイルとは加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高くなった状態のこと

① 口腔

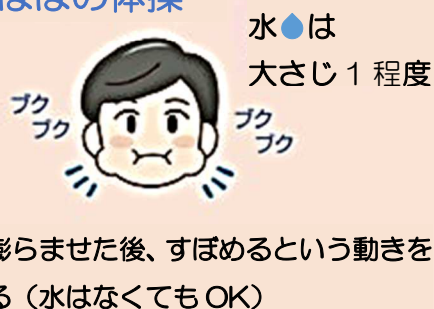
お口・舌の動きをスムーズにする4つの体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が上がり、唾液がよく出るようになり、舌が滑らかに動いて食べ物飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

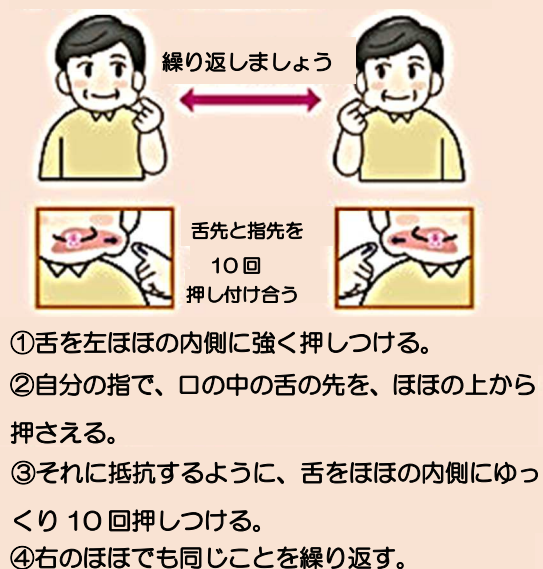
(唇を中心とした)口の体操



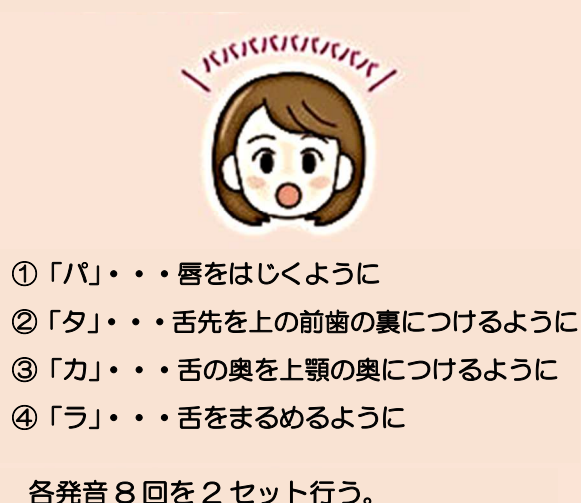
(唇と) ほほの体操



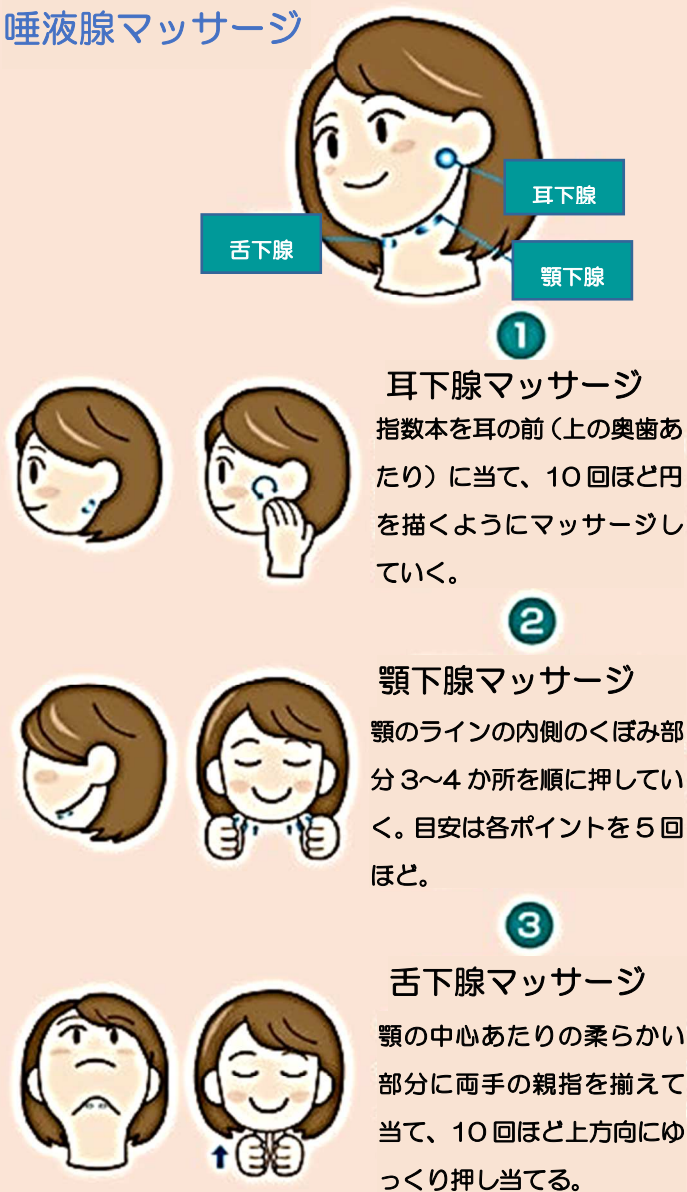
舌の体操 (舌圧訓練)



パタカラ体操



唾液腺マッサージ



出典：公益社団法人 日本歯科医師会

② 運動

体力・筋力を維持・向上させる運動の目安！

ウォーキング

(体力をつける)

フレイル予防のためには**1日 20分程度**の散歩が良いといわれています。

1日の目標合計歩数

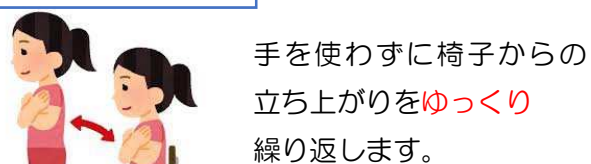
65~74歳 7000歩以上
75歳以上 5000歩以上
※10分で約1000歩



筋トレ

(骨と筋力をきたえる)

椅子スクワット



かかとの上げ下ろし

かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。

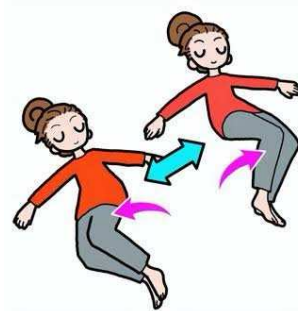


目安は1セット10~20回 **週2回以上**

ストレッチ

(関節痛を予防する)

腰痛予防体操



1 あおむけに寝た状態で両膝を立てます。
2 両膝をくっつけたまま、左右にゆっくりと倒す動作を繰り返します。
※動作も呼吸もゆっくり行いましょう。

目安は1セット10~20往復 **週2回以上**

③ 食事

毎日いろいろな食品群のものを食べて、栄養不足にならないことがポイント！

覚えよう！
毎日食べたい
10の食品群

下の10食品群から1群で1点。毎日**7点以上**が目標です。

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
さかな	あぶら	にく	牛乳乳製品	緑黄色野菜	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	