

40歳を過ぎたら「フレイル予防」が大事!

「フレイル(虚弱)」とは…

加齢に伴い、心身機能が低下した状態のことをいいます。「健康」と「要介護」の中間に位置し、そのまま放置していると、「要介護」状態になる危険性が高いと言われています。



●フレイル予防の3つの柱+1

<p>1 栄養</p> <p>バランスのよい食事をとろう ☆主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけよう ☆太りすぎ、やせすぎに注意</p>	<p>2 身体活動</p> <p>しっかり体を動かそう ☆あと+15分歩こう ☆筋トレで「貯筋」をしよう</p>	<p>3 社会参加</p> <p>仕事、余暇活動、ボランティアなど積極的に参加しよう ☆高齢になっても出かける場所や仲間を見つけよう</p>	<p>4 歯の健康</p> <p>かかりつけ歯科医を持って、歯の健康を保とう ☆毎年歯科健診を受けよう ☆よく噛んで食べよう</p>
--	---	---	---

●衰えが始まる40歳、早めの取組が吉 すき間時間をうまく使って今日から筋活!

筋活は「続けること」が重要です。慣れてきたら徐々に回数や強度を増やしていきましょう。

<筋活におすすめの運動>

スクワット



5回 × 3セット

片足立ち



左右 1分 × 3セット

*転倒防止のため片手を机などに置いてやるのがおすすめ

かかと上げ



10回 × 3セット

40歳からのフレイル予防はこちら▼
(Youtubeサイトへ繋がります。閲覧は無料ですが通信費が必要です。)

