

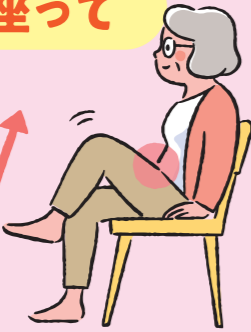
未来の健康につながるフレイル予防にチャレンジしよう!

A 運動でフレイル予防

こぼさない体を
キープしよう!

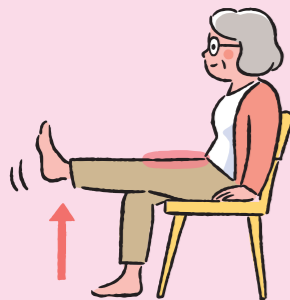
高齢者向け/
室内で座って

- 足上げ**
(足のつけねの筋力)
- ①背中を少し後ろに倒す
 - ②上半身は動かさずに太ももを上に向けて止める
 - ③ゆっくり足をおろし、つま先を持ち上げる



ひざ伸ばし
(太もも前側の筋力)

- ①片側の膝をゆっくり伸ばす(つま先は上向き)
- ②上で止めてからゆっくり降ろす



プレフレイル予防には/
日常生活でちょい運動

通勤・お出かけで…

- ◎エレベーターを使わず階段を使う



ちょっとした
時間でOK!

家でのリラックスタイムに…

- ◎TVを見ながらストレッチや筋トレをする

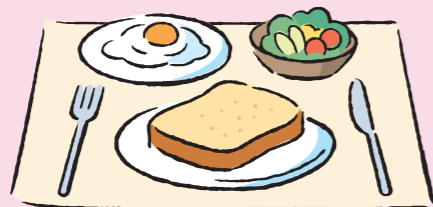


協力:宮城県東部保健福祉事務所・気仙沼保健福祉事務所

B 食生活でフレイル予防

「たんぱく質」を
積極的にとろう!

いつもの朝食



- ・トースト
- ・目玉焼き
- ・野菜サラダ

おすすめ朝食



- + ハムチーズトースト(+5g)に変更!
- + ヨーグルト(+3g)をプラス!

フレイル
予防に

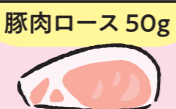
たとえば…
朝昼夕の三食で
工夫することで、
8g×3食=24g 増やす
ことができます。

たんぱく質の目安

16.7g



11.4g



7.4g



6.6g



お弁当や外食は、
おかずの種類が多い
「定食メニュー」を選んで
いろいろな食品から
たんぱく質をとりましょう!

バランス良く
食べよう!

参考:厚生労働省/食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

C お口と歯のケアでフレイル予防

歯みがきでケア

しっかり噛んで
飲み込む力を
つけよう!



- ①テーブルや洗面台などで歯ブラシを持つ手のひじを固定し楽な姿勢で。
 - ②歯と歯ぐきの境目を小刻みに優しく。
 - ③特に夜寝る前はじっくりみがく。
- やわらかい毛先のものを選びましょう!

マッサージでケア

指の腹でだ液腺を刺激する



だ液が分泌され、食べ物が
飲み込みやすくなります

D 社会とのつながりでフレイル予防

「きょうよう」と
「きょういく」を
意識しよう!

「きょうよう」

今日、用がある



「きょういく」

今日、行くところがある



ボランティア

社会との
つながり

趣味

地域活動

スポーツ

お近くの「通いの場」に行ってみよう!

県内でも、市町村ごとに運動教室やサークルなど、
フレイル予防のための取り組みを行っています。



三色吉シニア倶楽部
交流ポッチャ大会
(岩沼市)



東松島1.5(いちご)会
住民主体の通いの場での
活動 東松島音頭
(東松島市)



百歳体操後
のお楽しみ会
(美里町)