

# 元気な体を作ろう！！



「運動、栄養、社会的な繋がり」この3つの要素が

フレイルを防ぐ、または回復するカギとなります。

※「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態との間の虚弱な状態。

☆日常生活の中に、以下の項目の中から、何か取り入れてみてはいかがでしょうか。  
あなたが、普段毎日していることに少しプラスして欲しいことです。

「フレイル」を防ぐには（お家で出来ること）

ごはん：試しに一口で 30 回噛むことで、ゆっくり食べる感覚を認識する。

たくさん噛むことで栄養素の消化吸収を助け、脳への刺激にもなる。

トイレ：行ったついでにスクワット！！2回から始めてみよう。

睡眠：夕方に軽い運動をすると良い睡眠に繋がる。寝る前のストレッチも○

テレビ：見ながら左右交互にグーパー体操。立ち上がってテレビを見る。

（座っている時間を少し減らすようにしましょう。）

その他：散歩をする。日光に当たる。電話をかける。

※無理はしないで、安全第一で行ってください。

いつもの生活の中に、1つでも取り入れてみてくださいね。



「フレイル」の進行を防ぐためにも、  
普段の生活の中に取り入れていきましょう♪