

今、取り組みたい フレイル予防のポイント

- ◆ 動かない時間を減らす
- ◆ 家でもちょっとした運動を

- ◆ 座る時間を減らす
 - ◆ 歩く時間を増やす
 - ◆ TVの宣伝の間に足踏み

- ◆ 筋肉の維持
 - ◆ 百歳体操の一部だけでも



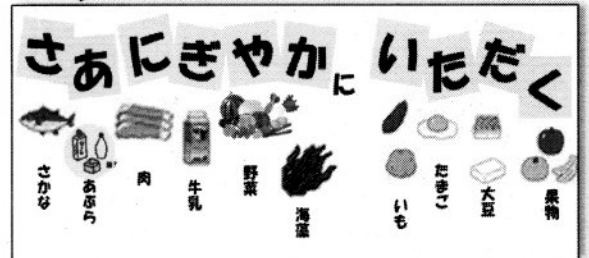
- ◆ 関節が硬くならないように
 - ◆ ストレッチ体操やラジオ体操など

- ◆ 日の当たるところで散歩など
屋外の開放された場所で



- ◆ しっかり食べて栄養を！
バランスよい食事を！

- ◆ 三食欠かさず
- ◆ バランスよく



- ◆ たんぱく質をしっかりと
 - ◆ たんぱく質は筋肉のもと

※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



- ◆ お口を清潔に！
- ◆ しっかり噛んで！
- ◆ 毎日おしゃべりを！

- ◆ 毎食後の歯磨き
インフルエンザ予防にも

- ◆ 口の筋肉の衰えに注意

- ◆ しっかり噛んで
- ◆ 人とのお話も大切！
電話も活用しておしゃべりを

- ◆ 鼻歌をうたったり、
- ◆ 口腔体操や
早口言葉など



バタカラ

抜きにくい釘
引きにくい釘
釘抜で抜く釘

庭には二羽
にわとりがいる

早口言葉

- ◆ 家族や友人の支えが大切！

- ◆ 孤独を防ぐ

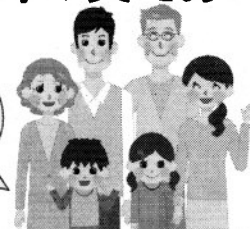
もしもし～
元気～？



- ◆ 近くにいる人同士や
電話などを活用した交流を
- ◆ ちょっとした挨拶や声の掛け合いを

- ◆ 買い物や生活の支援、
困った時の支えあいを

人と話すと
元気がでるなあ～
うれしいぞ～



境港市の
みなさんで
乗り切ろう

新型コロナウイルス予防 + 元気であるために 今こそ「フレイル予防」が大切!

新型コロナウイルス感染症の予防のため。手洗いを中心とした感染予防を行っていきましょう。ただ、感染を恐れるあまり、外出を控えすぎて、生活不活発による健康への影響が心配です。

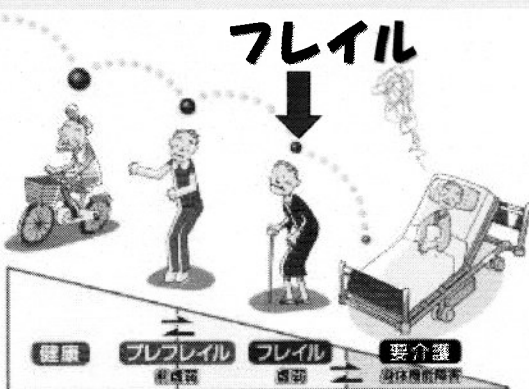
感染予防

弱らない体づくり

生活不活発（動かないこと） に気を付けて!

ずっと家に閉じこもり、
一日中テレビを見ていたり、
人と話さない日が続くと・・・

フレイル（虚弱）に
歩くことや
身の回りのことが行いにくく、
疲れやすくなったり



東京大学高齢社会総合研究機構監修フレイルハンドブックより抜粋

予防対策で
元気維持ができる

何もしないと
衰える!!

フレイルの時期は

予防対策でもとに戻る可能性が
ある時期

何か取り組んで元気に
コロナの感染を乗り切ろう!

自粛生活をする今こそ
フレイルの進行を予防
することが大切

ここがポイント!

- ◆ 動かない時間を減らす
- ◆ 家でもできる
ちょっとした運動を
- ◆ しっかり食べて栄養を
- ◆ 口を清潔に
- ◆ 毎日のおしゃべり
- ◆ 家族・友人との支えあい

次ページに詳細説明⇒