

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の感染予防は大切ですが、それに伴う活動自粛は心と体の衰えを招きフレイル（虚弱）が進むと言われています。境港市は、皆さんの協力の下、フレイル予防にいち早く取り組んできました。感染対策をしっかりと行い、これまでの知識を活かしてフレイル予防を実践し、コロナに負けないように、一緒に乗り切りましょう！



フレイル（虚弱）にならないように、フレイルの対策をしましょう！

ずっと元気であるために、今できることは?? (下に記入してみましょう)

例：椅子からの立ち上がり運動を毎日続ける など

[]

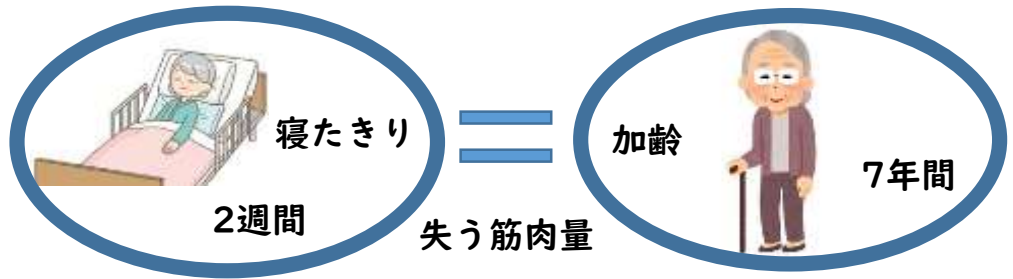


フレイル予防には
「栄養」「運動」「社会参加」
全てに取り組むことが大切

境港市地域包括支援センター
☎ 47-1131

運動

2週間の寝たままの生活を送ることで失う筋肉量は、加齢により7年間に失われる筋肉量に匹敵。動かない時間を減らし、毎日少しずつ体を動かしましょう！



人ごみを避けて散歩

天気がよければ、人ごみを避けて散歩をしましょう！



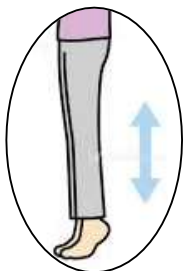
◆レベルアップ◆
少し速めに歩く
⇒運動効果アップ



◆プラスアップ◆
計算しながら歩く
例：100-7=
93-7=

ながら運動（ゆっくり のんびり 根気よく）

◆かかとあげ◆



◆上体起こし◆



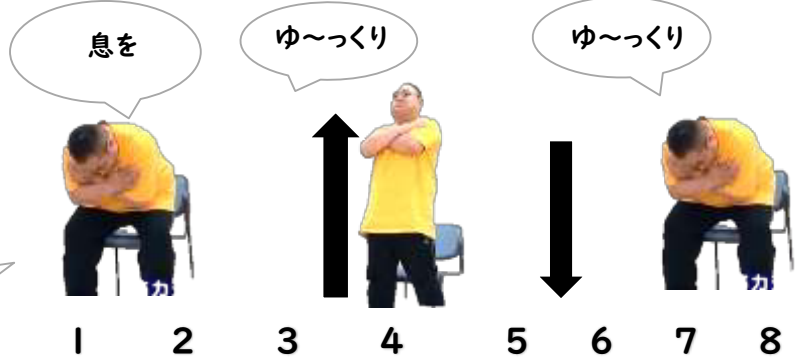
テレビの宣伝の時間に

家でも続ける いきいき百歳体操（抜粋）<これだけは版>

椅子からの立ち上がり

「ゆ〜っくり立ち座り」を1回×10回
余裕があれば 2セット

数を数えながら



ほかにも テレビ体操 など 生活に運動を取り入れましょう

6:25~6:35
NHK Eテレ(2チャンネル)

9:55~10:00
NHK 総合(3チャンネル)

14:55~15:00
NHK 総合(3チャンネル)

栄養・口腔機能

バランスよい食事は身体作りの基本！
低栄養により筋肉が衰えるとフレイルに
低栄養の予防が重要！

1日3食 主食・主菜・副菜をそろえる

主食 主菜 副菜 そろえる

主菜 副菜

主食 一汁三菜

どうしても食事が向かない時

- ◆おかずから食べる
- ◆果物やヨーグルトなど間食で補う



不足しがちな たんぱく質 を増やす

【たんぱく質の量の目安】 体重50kgの人の場合 1日 50～60g
高齢者が1日に必要なたんぱく質は [1.0～1.2(g)] × 体重(kg)

片手にのる程度ずつが目安

肉類	魚類	乳製品	卵	大豆製品	たんぱく質
薄切り肉3枚	切り身魚1切れ	牛乳1カップ	卵1個	納豆1パック	
約15g	約15g	約7g	約7g	約8g	約52g

たんぱく質の量

筋肉のもと
たんぱく質は特に
肉や魚、大豆製品、
卵、乳製品などに
豊富に含まれています。

口の手入れ

歯磨きは毎食後に行うことが理想！
肺炎予防にもつながります！



お口の運動

お口の運動で噛む力や飲み込む力を鍛えて、食べる力を維持しましょう！

◆早口言葉◆

だけど 滑舌に意識して丁寧に

しゃちょう ししゃちょう ししょつちょう
社長 支社長 支所室長

◆舌の力を鍛える◆



社会参加 (つながり)

外出しにくい今だからこそ、家族や友人との交流や支えあい大切です！
いろいろな人との交流の機会を増やしましょう！

家族や友人と電話などで話す



- 電話や手紙など、近況を報告してみませんか？
- また、体調が悪い時に助けを求める人を考えておきましょう。事前に心配事などを共有しておくといいでしょう。



自宅ではじめられる趣味を見つける

絵てがみ



料理

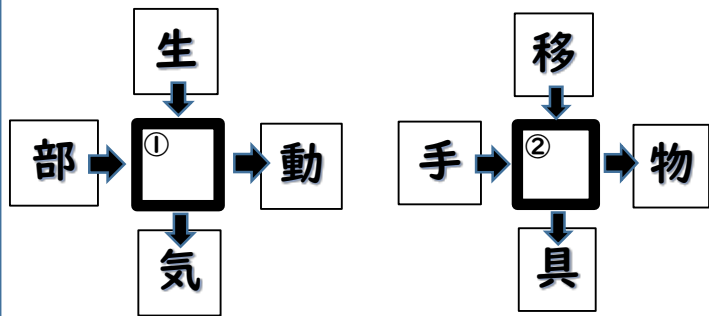


川柳



◆漢字パズル◆

□に当てはまる漢字は？



答え

① ②

簡単調理にチャレンジ (低栄養予防のレシピ)

豆腐プリン (3個分)

プリン1個あたり
たんぱく質量 **5.0g**

- ・絹ごし豆腐 150g
- ・卵 1個
- ・豆乳か牛乳 50g
- ・砂糖 30g
- ・バニラエッセンス(あれば)少々



- ① 全ての材料をよく混ぜる。
- ② マグカップに分ける。
- ③ 鍋で蒸す。か、レンジで加熱
レンジの場合：600W (弱) で2分程度加熱

蒸し加減をみながら調整してください

フレイル予防のアイデア大募集!

おすすめのレシピや趣味、
運動など

よい情報をお持ちの方は
地域包括支援センターまで
ご連絡ください!

47-1131



日にち	栄養		運動		社会参加		元気度 体温など 何でもOK	日記 こんな一日でした
	バランス よく	口の 体操	体操	自由記載	人と 話す	自由記載		
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

境港市

「自分の健康は自分で守ろう」大作戦