

# フレイル予防クイズ



コロナウイルスに負けることなく、元気な心と身体を  
維持していただけるようフレイル予防を意識した生活を送りましょう！

○か×でお答えください

クイズ  
1

「フレイル」になっていても、対策をとれば  
元気な状態に戻ることができる。

答え

【      】

クイズ  
2

前の日にたくさん肉や魚を食べたら、次の日は  
少し食べればよい。

答え

【      】

クイズ  
3

柔らかいものばかり食べていると噛む力が弱  
くなっていく。

答え

【      】

クイズ  
4

しっかり運動する時間がとれない場合は  
「10分多く動く」とよい。

答え

【      】

クイズ  
5

散歩をするときは、いつもより少し速く歩く  
とよい。

答え

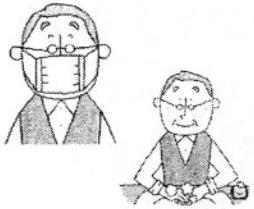
【      】

クイズ  
6

なかなか出会えない人とは、電話や手紙で  
近況を伝え合うとよい。

答え

【      】



## 感染症・熱中症予防クイズ



クイズ  
7

マスクは、鼻と口をしっかりとふさいだ方がよい。

答え

【 】

クイズ  
8

手洗いは、石鹼を使うとウイルスの量が減る。

答え

【 】

クイズ  
9

エアコンがついている時は、換気をしなくてもよい。

答え

【 】

クイズ  
10

汗をかかない体质だから熱中症になりにくい。

答え

【 】

クイズ  
11

のどがかわいたから、一気に、300ml飲む。

答え

【 】

クイズ  
12

たくさん汗をかいたら水分と塩分を補給する。

答え

【 】

クイズ  
13

家の中や日陰での作業では  
熱中症にはならない。

答え

【 】

クイズ  
14

作業をする時は、首のうしろを冷やすと良い。

答え

【 】

クイズ  
15

夜寝ている間は水分をとらなくてよい。

答え

【 】

クイズ  
16

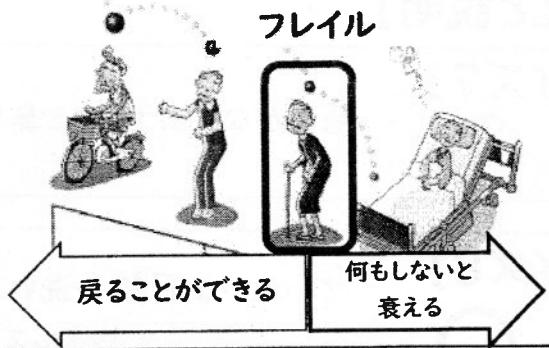
熱中症予防のための水分補給に  
ビールやアイスコーヒーは適さない。

答え

【 】

## 【クイズ1】 答え ○

フレイルの兆候に早くに気づき、日常生活を見直すなど健康によい対策をとれば、元気な状態に戻る事ができます。



## 【クイズ2】 答え ✗

たんぱく質は、食べだめできません。  
「肉」または「魚」を  
一日に2回以上は食べましょう。

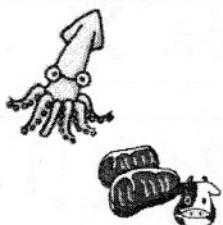
魚と肉を1回ずつ  
魚を2回、肉を2回でも大丈夫！

肉や魚には筋肉のもととなる  
たんぱく質が多く含まれます



## 【クイズ3】 答え ○

柔らかいものばかり食べていると、噛む力が低下して噛めなくなる悪循環となってしまいます。歯ごたえのあるものをよく噛んで食べて、噛む力を低下させないように心がけましょう。



## 【クイズ4】 答え ○

10分多く

10分多く歩いたり運動をすると、1000歩程度の活動量が増えます。動かない時間ができるだけ減らして 毎日体を動かしていきましょう！



例：買い物の帰り道に  
あえて遠回りして帰る

遠くの道を  
通って

## 【クイズ5】 答え ○

生活の中に取り入れて  
みましょう！

フレイル予防のウォーキングのコツは

- ①姿勢よく広い歩幅で
- ②いつもより少し速く(つらくない範囲で)
- ③誰かに会いに行くなど目的をもって 歩くことです！

背筋  
伸ばす  
かかとから  
着地

◎姿勢



絵手紙に挑戦！

## 【クイズ6】 答え ○

～人とのつながりは元気のもとに！～

電話やメール、手紙などで  
近況を伝え合いつながりを持ちましょう。



## 【答えと説明】

### 【クイズ7】

答え ○

隙間がないように口と鼻を覆う。



### 【クイズ8】

答え ○

ていねいな石鹼手洗いをすると、

ウイルスの量は減ると言われています。



### 【クイズ9】

答え ✗

エアコン作動中も

換気をして

空気の流れをつくりましょう。

30分ごとに5分程度

窓全開で換気



対角線上の  
2か所の窓を  
開ける

### 【クイズ10】

答え ✗

高齢になると、体内の水分が不足したり、

汗が出にくくなっています。特に注意が必要です。



### 【クイズ11】

答え ✗

1時間ごとにコップ一杯程度(100~150mlくらい)をこ

まめにとりましょう。



### 【クイズ12】

答え ○

たくさんの汗といっしょに必要なミネラル(塩分など)も体から

出でていきます。塩あめなど食べると水分吸収がうまくできます。

### 【クイズ13】

答え ✗

熱中症の一番おこりやすい場所は家の中です。

油断せずにエアコンなど利用しましょう。

日かけでの作業も30分ごとに休息しましょう。



### 【クイズ14】

答え ○

頭のうしろには体温調整をする場所があります。

首に保冷剤をいたタオルをかけたり、冷たいタオルを掛けると、

体温が上がりにくくなります。

### 【クイズ15】

答え ✗

寝ている間も水分補給した方が良いといわれています。

トイレに起きた時に50mlでも水分補給しましょう。

### 【クイズ16】

答え ○

ビールやコーヒーは利尿作用があるため、

さらに水分が排出され、飲んだ量ほど体には吸収されません。