

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

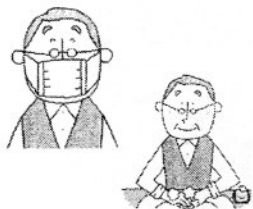
【 】

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、鼻と口をしっかりふさいだ方がよい。

答え

【 】

クイズ
8

手洗いは、石鹸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

汗をかかない体質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

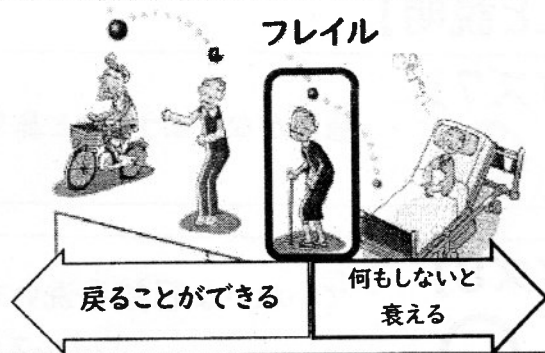
熱中症予防のための水分補給に
ビールやアイスコーヒーは適さない。

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。動かない時間をできるだけ減らして 毎日体を動かしていきましょう!

10分多く



例：買い物の帰り道にあえて遠回りして帰る

遠くの道を通して

【クイズ5】 答え ○

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!

生活の中に取り入れてみましょう!

背筋伸ばす

◎姿勢

かかとから着地



腕をしっかり振る

【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。



絵手紙に挑戦!

