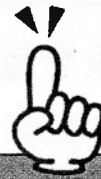


フレイル予防クイズ

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くためにフレイル予防を意識した生活を送りましょう！

クイズ
1

フレイル予防に大切な3つの柱は？



(①)

と

(運動)

と

(②)

下の選択肢から2つ選んでお答えください。

答え

(栄養 睡眠 検診 社会参加)

【①】

】

【②】

】

クイズ
2

動かない時間が長くなると、体のどの部分から衰えていくと感じるでしょう？ 一つ選んで○で囲みましょう。

(足 手 腕 顔 口)

答え

【 】

3~4は○か×でお答えください

クイズ
3

運動だけでなく、日常の生活活動、例えば買い物に歩いて行ったり、家事をしたりといった活動をこまめに行うことで健康度が高まる。

答え

【 】

クイズ
4

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になる。

答え

【 】



栄養クイズ

フレイルの要因の一つに栄養（食・口腔機能）の衰えがあります。
今度は栄養のクイズにチャレンジ。○か×でお答えください。

クイズ
5

肉や魚を毎日1回だけ食べればよい。

答え

【 】

クイズ
6

自分のつばで、おせることはない。

答え

【 】

クイズ
7

おいしくご飯を食べるには歯だけでなく、舌やお口の
周りの筋肉がしっかり動くことが大切である。

答え

【 】

クイズ
8

筋肉のもとになる栄養素は糖質である。

答え

【 】

クイズ
9

一日に必要なたんぱく質の量は皆さんの片手で表すと、だいたい
何個分必要でしょう？ 一つ選んで○で囲みましょう。 答え

【 1個分 3個分 5個分 7個分 】

【 】

クイズ
10

低栄養予防のために、毎日とりたい10品目は何でしょう？
ゴロ合わせに合う絵を線で結びましょう。

さあにきやかにいただく



【答えと説明】

【クイズ1】 答え

① 栄養 ② 社会参加

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必要です。

栄養

社会参加

運動

健康長寿
3つの柱

肥満・高血圧・糖尿病

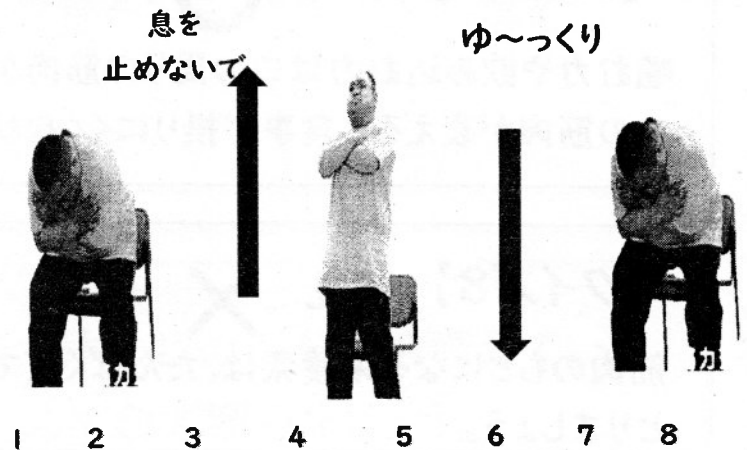
【クイズ2】 答え 足

体の7割近くは足腰の筋肉です！

体を動かすことが減ると、筋肉が衰えていきます。

まずは足が弱らないようにできる運動を取り入れましょう。

椅子からの立ち座り (いきいき百歳体操より)



【クイズ3】 答え ○

今よりも10分多く体を動かすと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！

今より 10分多く 動く ヒント

買物にあえて少し遠い店歩いて



掃除や洗濯など家事をキビキビ

【クイズ4】 答え ○

栄養や運動に気を付けて生活していても、社会とのつながりを持たないと心身の様々な側面がドミノ倒しのように弱ってしまいます。

声をかけてもらおうと

元気が出る

近所の人に声をかけてあげよう！

