

シニア世代の
みなさん

疲れやすくな
った

食欲がない

元気に
生活したい

自粛生活の今だけど…

フレイル予防

も忘れずに！

*フレイルとは、年をとって心身の活力
(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が
低下した虚弱な状態のことをいいます。



新型コロナウイルス感染予防とフレイル予防のどちらも大切！



フ

いだんの食事から

栄 養

シ

れいわの今だから

運 動

イ

いつもの笑顔で

社会参加

ル

ルーム(家)で過ごそう

家庭内事故予防

かんたん元気度5チェック！は **うら** をご覧ください



YOKOSUKA



かんたん

元気度 5 チェック!

- 問1 1日3食きちんと食べていますか? はい・いいえ
- 問2 さきいか、たくあん等の固いものも食べられますか? はい・いいえ
- 問3 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか? はい・いいえ
- 問4 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか? はい・いいえ
- 問5 6カ月間で2~3kg以上体重が減っていませんか? はい・いいえ

「はい」の数はいくつありましたか?



/ 5 個



1つでも「いいえ」があった方はこちら

栄養 たべる

おいしく食べよう!



あなたなら何を足しますか?

これだけでは足りない!!



お口の健康

お口のケアも忘れずに!



体力 うごく

外の空気を吸って
お日様を浴びよう!



人との距離を保って、
マスクを忘れずに!

適度に日光を浴びると筋肉や骨
を作る“ビタミンD”が活性化!

社会参加 つながる

楽しく話そう!



- 📞 会話は心の栄養!
- 📞 電話で笑顔のコミュニケーション!

家庭内事故 ふせぐ

おうち時間を
活用しよう!



特に足元を整理整頓! 転倒に気を付けて!

家の中でも熱中症!?
部屋を涼しく、水分補給で予防を!



詳しくは: 横須賀市福祉部健康長寿課 介護予防係 ☎ 046-822-8135 (令和2年6月作成)

横須賀市 WEB 介護予防教室

