

毎日の  
生活の中で

無理なく実践

# フレイル予防



あまり体を  
動かさなくなった

最近ほとんど  
外出できていない

食欲が  
あまりない

このままだとフレイルの危険が！

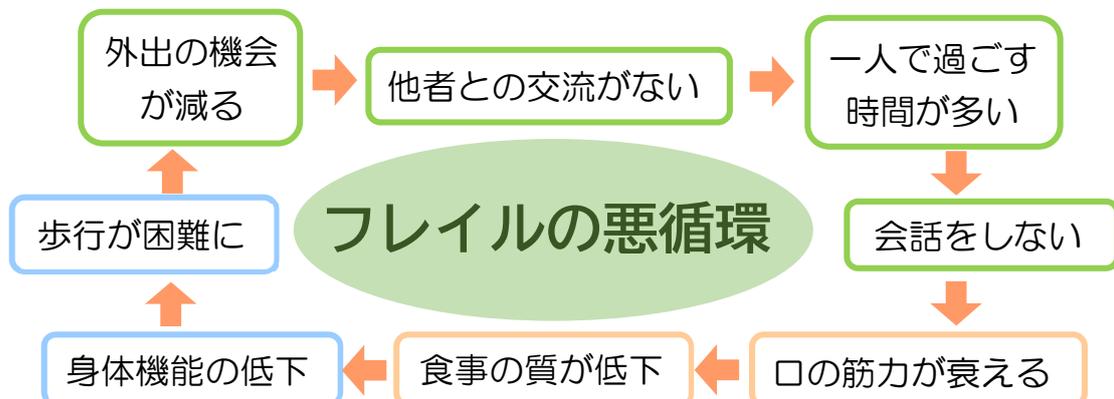
一日中誰とも  
話していない

何だか  
やる気がでない



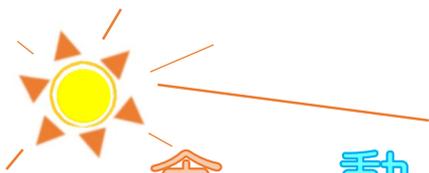
日本遺産シンボルキャラクター  
逸見エモン

**フレイル**（虚弱）とは、加齢により心身の機能が低下して、「健康」から「要介護」に移行する中間のことを言います。**早めに対処すれば健康な状態に戻ることができます。**



※ このような生活をくり返すことで、こころや認知機能にも悪影響を及ぼします。

一日の生活習慣を見直して、コロナ禍でもこころと体の健康を維持・向上させるためのポイントをまとめましたので、ぜひ実践してみましよう！



# 食べて、動いて、楽しんで！フレイル予防 生活のヒント

1 朝起きたら  
太陽の光を浴びましょう



毎日同じ時間に起床して、太陽の光を浴びましょう。生活リズムが整うと、体調もよくなります。

2 朝食は  
しっかり食べましょう



元気を維持するために、食事はとても大切です。たんぱく質を意識して、バランスよく食べましょう。



3 日中は、活動的に過ごしましょう



筋力を維持するために、今より10分以上多く動くように心がけましょう。

ウォーキングを長く楽しむヒント



- 背筋を伸ばし、広い歩幅を意識する。
- いつもより、少し速めに歩く。
- 目的地を決める。四季を感じられるコースなど「お楽しみ」を見つける。

## 運動の注意点

- ① 無理しない（痛み・体調不良）
- ② 無呼吸にならない（呼吸を止めない）
- ③ まめに水分補給する

※主治医がいる方は相談してから運動しましょう

## すきま時間で！いきいき筋かつ体操

### ももあげ



- ① イスに浅く座り、息を吐きながらヒザを上にあげる。
- ② 息を吸いながらヒザをおろし、もどに戻る。

### ヒザ伸ばし



- ① イスに浅く座り、息を吐きながらヒザを伸ばす。
- ② 息を吸いながらヒザを曲げ、もどに戻る。

### 両手あわせ



- ① 両手を胸の前で合わせ、息を吐きながら力いっぱい押し付けあう。
- ② 息を吸いながら両手をつけたまま力を緩める。

## 4 昼食も食べましょう



食事を抜くと必要な栄養が不足しがちです。手軽に食べられる食品を常備して、たっぷり栄養をとりましょう。

食事量が少ない時は、おやつを工夫して栄養を補給しましょう。



## 10 ぐっすり眠りましょう

睡眠は体と心をメンテナンスします。

ぬるめのお風呂でリラックスしましょう。



## 5 食べる力を維持する お口の体操

パ タ カ ラ

パタカラ体操やだ液腺マッサージを毎日行いましょう。

## 6 だれかと楽しく おしゃべり

おしゃべりは心の栄養です。電話なども使って、1日に一度は、おしゃべりをしましょう。

## 9 しっかり歯みがき



寝る前の歯みがきは、特にていねいに行いましょう。

## 7 筋トレで筋力を維持しましょう

無理せず体を動かしましょう。体も心もすっきりします。



## 8 夕食で足りない栄養を補いましょう

今日食べていない食品など、いろいろな食品を取り入れてよく噛んで食べましょう。



### ランジ

※ 安定しているイスなどにつかまり、転倒に気を付けましょう。

ひざとつま先は同じ向きに



- ① 立った状態から一歩足を前に出し、息を吐きながら後ろのヒザを床につけるようにゆっくり腰をおろす。
- ② 息を吸いながら、もとに戻る。

※足と体の中心（体幹）をきたえ、バランスの練習にも効果的。

### ツイスト（ひねる）



- ① イスに座り、軽く手を握りヒジを曲げる。
- ② 息を吐きながら、体をひねりヒジとヒザをくっつける。息を吸いながら、もとに戻る。

※お腹が引き締まり、姿勢改善にも効果的。

# おまけのフレイル予防！ 生活のヒント

3



1

社会とのかかわりを持ち続け、インターネットも活用してみよう！

## 人と地域とつながろう！

自分にあった活動は心身の健康につながります。友人やご近所との交流も大切にしましょう。

## インターネットも活用しよう！

横須賀市ホームページには、「WEB介護予防教室」として動画情報を掲載しています。



また、地域のみんなで楽しむ介護予防「教えて逸見エモン」DVDを団体へ貸出ししています。ご活用ください。



2

1日3食いろいろ食べて、動ける体を維持しよう！

## やせてきたら要注意！



意図しない体重の減少は、低栄養を見つけるポイントの1つです。定期的に体重をはかり、体重と元気を維持しましょう。

## 1日の栄養バランスをチェック！

食べたものに○をつけ  
食事をふりかえりましょう。



\*食事制限が必要な方は医師の指示に従ってください。



3

毎日ちょこちょこ体を動かそう！

## 忘れちゃいけない王道のスクワット



ひざがつま先から前へ出ないように

ひざとつま先は同じ向きに

- ① イスやテーブルに軽く手を置き、まっすぐ立つ。息を吐きながらゆっくりヒザを曲げ、腰をおろす。
- ② 息を吸いながらヒザを伸ばし、もとに戻る。

※足全体がきたえられ、動くこと（立ち上がる、歩く、階段の昇り降り）が楽になります。

※ 安定しているイスなどにつかまり、転倒に気を付けましょう。