

# 自分できるフレイル予防の5つのポイント

## ①日常生活で運動をしましょう

- ・足腰の筋力維持のために、「体操」や「筋力トレーニング」を行いましょう。
- ・「ウォーキング」や「水泳」などの有酸素運動も効果的です。
- ・こまめに動きましょう。掃除や洗濯など日常の家事も運動です。



## ②社会とのつながりを持ちましょう

- ・買い物・通院・散歩など1日1回は外出しましょう。
- ・地域の集まり、趣味やサークル活動、ボランティア活動などに参加して人と交流をしましょう。

熟年世代は、「きょういく(今日行く)」「きょうよう(今日用がある)」が大切です。

## ③バランスのよい食事をとりましょう

- ・低栄養による「やせ」に注意しましょう。
- ・糖質(ごはん、パン、めん類などエネルギー源)とたんぱく質(肉、魚、大豆食品、卵など筋肉など体を作る源)をしっかりととりましょう。
- ・栄養バランスのよい食事を1日3食しっかり食べましょう。



## ④お口を健康に保ちましょう

- ・歯磨きやうがいで口の中をきれいな状態に保ちましょう。
  - ・高齢になるほど「かむ力」や「飲み込む力」が弱くなります。
- 口の周りの筋肉や舌の動きをなめらかにするために、「早口言葉」や「舌を上下左右に回す」、「パ、タ、カ、ラと発音」を実践して、お口の働きを保ちましょう。



## ⑤生活習慣病などの悪化を防ぎましょう

- ・年に1度は健診を受けて、病気の早期発見や治療を受けましょう。
- ・持病(生活習慣病など)のある人は、定期受診を忘れずに受けましょう。



《由利本荘市》

フレイル予防で  
健康寿命をのばそう！