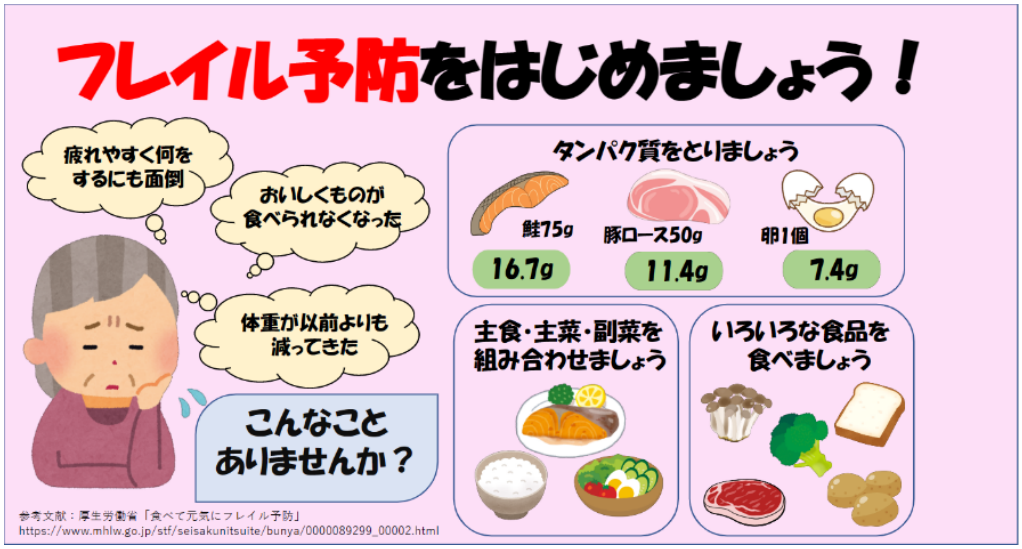
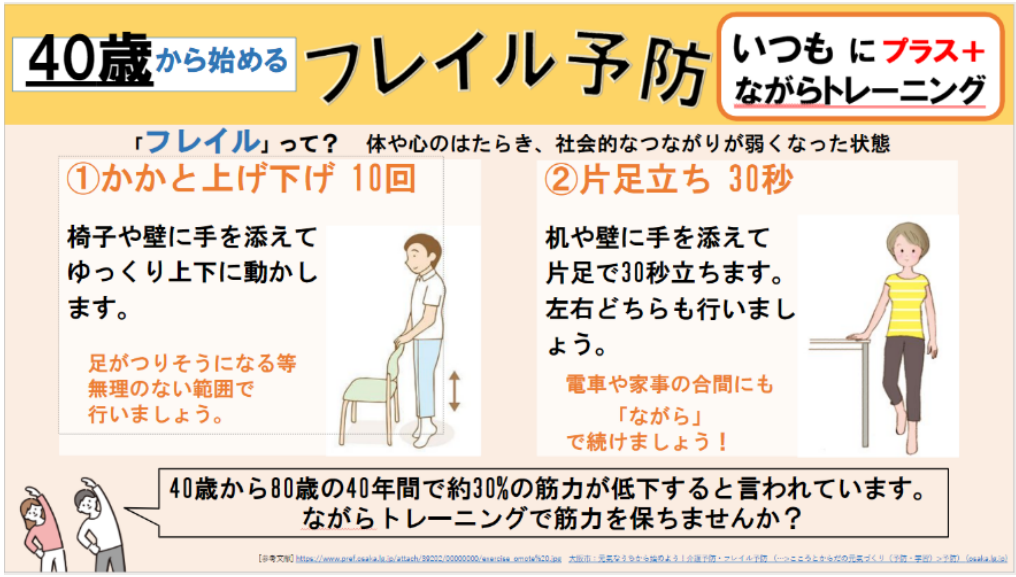

フレイル予防をはじめましょう！
疲れやすく何をするにも面倒
おいしくものが食べられなくなった
体重が以前よりも減ってきた
こんなことありませんか？
タンパク質をとりましょう
鮭75g
16.7g
豚ロース50g
11.4g
卵1個
7.4g
主食・主菜・副菜を組み合わせましょう
いろいろな食品を食べましょう
参考文献：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html


40歳から始める フレイル予防
いつも にプラス＋ながらトレーニング
「フレイル」って？ 体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態
①かかと上げ下げ 10回
椅子や壁に手を添えてゆっくり上下に動かします。
足がつりそうになる等無理のない範囲で行いましょう。
②片足立ち 30秒
机や壁に手を添えて片足で30秒立ちます。左右どちらも行いましょう。
電車や家事の合間にも「ながら」で続けましょう！
40歳から80歳の40年間で約30%の筋力が低下すると言われています。
ながらトレーニングで筋力を保ちませんか？
[参考文献] https://www.pref.osaka.lg.jp/attach/39202/00000000/exercise_omote%20.jpg 大阪市：元気なうちから始めよう！介護予防・フレイル予防（…こころとからだの元気づくり（予防・学習）っ予防）（osaka.lg.jp）

フレイル予防について知っていますか？
心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態
予防の3つの柱
栄養
たんぱく質（肉・魚・大豆など）をしっかりとりましょう
筋肉がつきやすく、丈夫な体になります
身体活動
積極的に歩いたり、なるべく階段を使うようにしましょう
転倒や骨折のリスク軽減できます
社会参加
地域の方と関わったり、知人とお話をしましょう
楽しみが増え、より充実した生活を送ることができます
是非、できることから始めてみてください！！
参考文献：厚生労働省「健康長寿に向けて必要な取り組みとは？」https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202111_00001.html