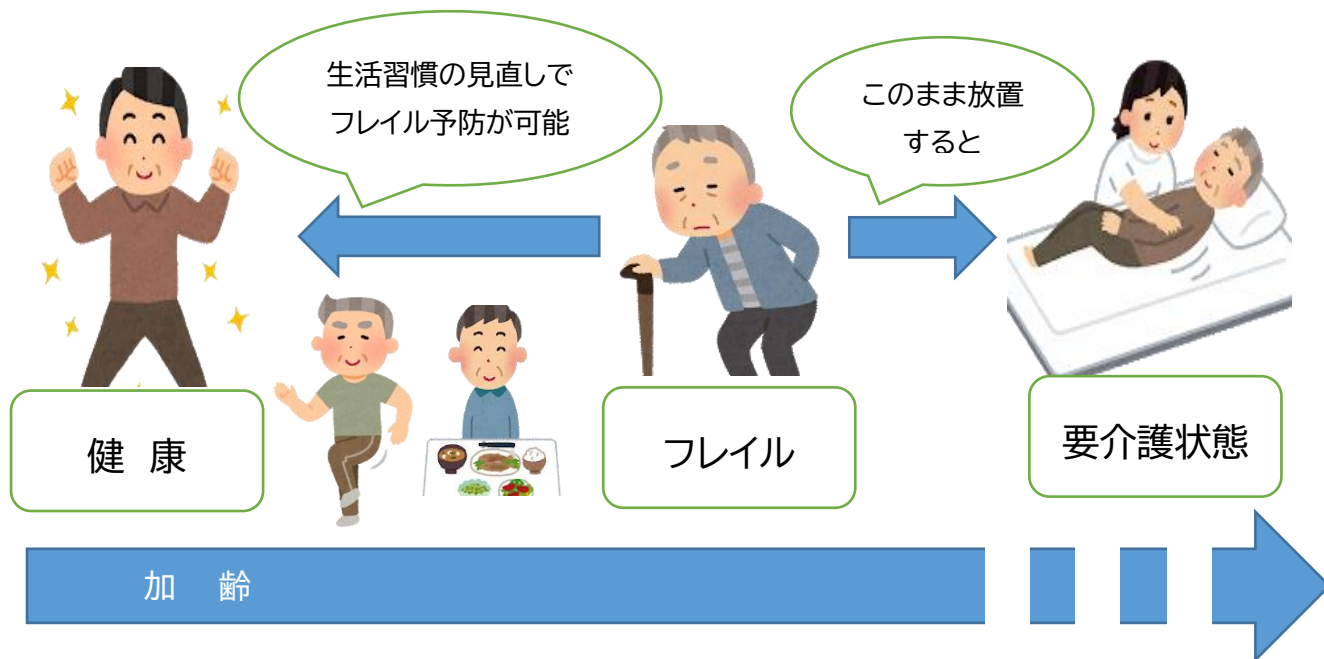


「フレイル(虚弱)」とは・・・

加齢に伴い、心身機能が低下した状態のことをいいます。「健康」と「要介護」の中間に位置し、そのまま放置していると、「要介護」状態になる危険性が高いと言われています。



フレイル予防の3つの柱+1

1

栄養

バランスのよい食事をとろう
☆主食・主菜・副菜のそろった
食事を心がけよう
☆太りすぎ、やせすぎに注意

2

身体活動

しっかり体を動かそう
☆あと+15分歩こう
☆筋トレで「貯筋」をしよう

3

社会参加

仕事、余暇活動、ボランティア
など積極的に参加しよう
☆高齢になっても出かける
場所や仲間を見つけよう

4

歯の健康

かかりつけ歯科医を持って、
歯の健康を保とう
☆毎年歯科健診を受けよう
☆よく噛んで食べよう

衰えが始まる40歳, 早めの取組が吉

実は, 40歳以上の約 1/4は既に筋肉の衰えが始まっているそうです。^{*1} 筋肉の衰えは, 運動で改善できます。食事や歯の健康も, 悪くなってからではなく, 今のうちから取り組めば, ちょっとのがんばりで大きな効果が得られます。フレイル予防は, 若いうちから「コツコツと」が重要なようです。

^{*1} 東京都健康長寿医療センターホームページより

すき間時間をうまく使って 今日から筋活!

筋活は「続けること」が重要です。慣れてきたら徐々に回数や強度を増やしていきましょう。

<筋活におすすめの運動>

1

スクワット



5回×3セット

2

片足立ち



左右1分×3セット

*転倒防止のため片手を机などに
置いてやるのがおすすめ

3

かかと上げ



10回×3セット