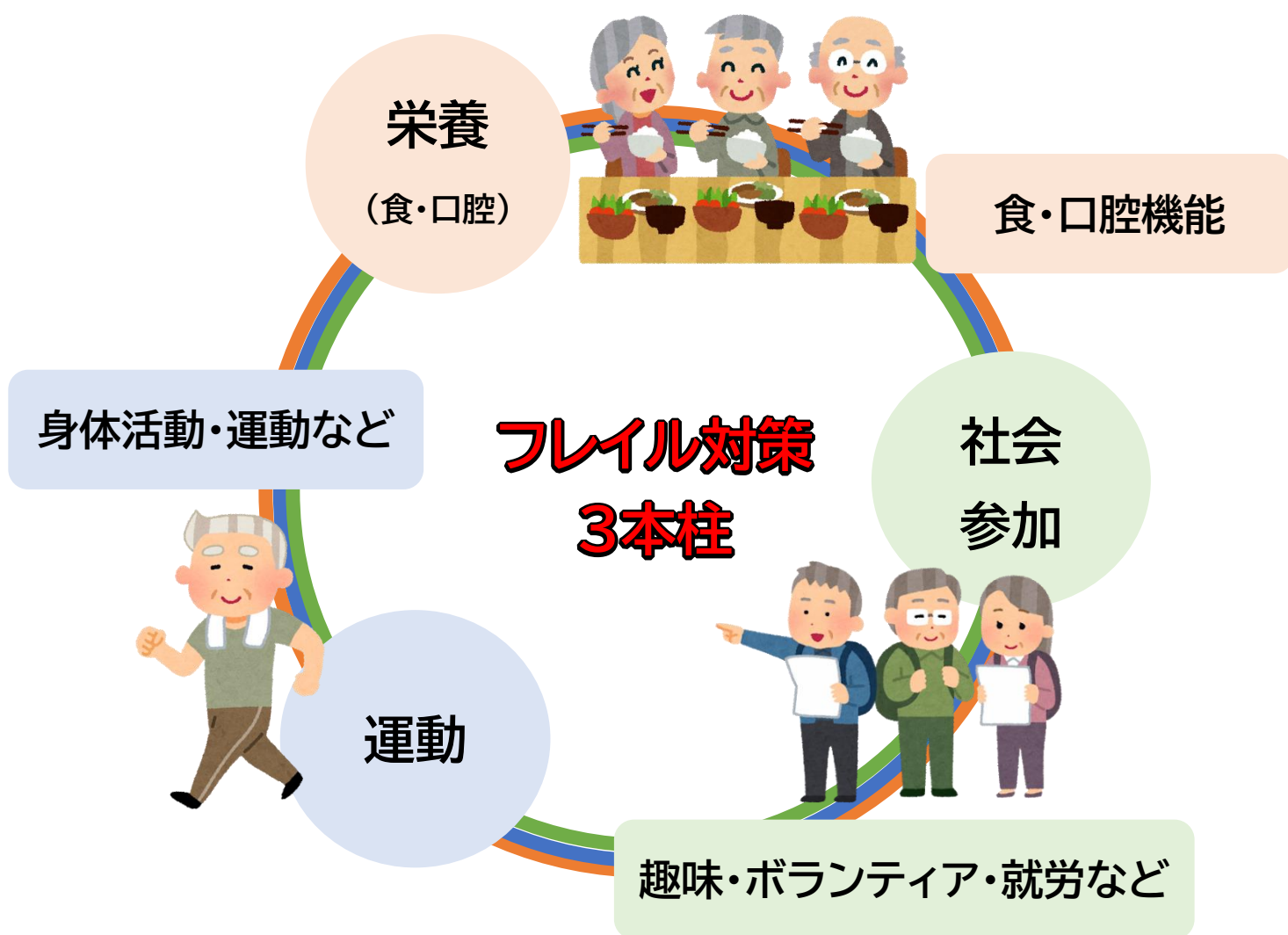


フレイル予防の3本柱

フレイルを予防するためには、「**栄養（食・口腔機能）**」「**運動**」「**社会参加**」が、バランスよく生活の中に組み込まれていることが大切です。どれか1つだけをすればいいというものではなく、3本柱をうまく組み合わせることが必要です。



～栄養（食・口腔機能）～

バランスの良い食事と口腔機能の維持を心がけましょう。毎日の食事には筋肉のもととなる肉、魚、卵、大豆製品や骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。また、よく噛むことも重要で、「かむ力」を維持するために、定期的に歯科受診しましょう。まずは、1日3食をバランスよく食べて、1日2回以上の歯磨きから意識しましょう。

- 1日2回以上、肉や魚を食べましょう
- たんぱく質を多くとりましょう
- カルシウムやビタミンDの摂取も心掛けましょう
- 噛み応えのあるものを食べましょう
- 口腔体操を取り入れましょう
- 定期的に歯科受診しましょう



～運動～

しっかり、たっぷり歩き、スクワットなどの筋力トレーニングも取り入れましょう。4000 歩より 5000 歩、5000 歩より 6000 歩と段階的に歩数を増やすように心がけ、アプリを活用してポイントを溜めましょう。また、ちょっとした運動でも継続して行うことでフレイル予防に繋がるため、今よりも少しでも座っている時間を減らし、10 分間でも多く体を動かしましょう。

- 家事や農作業などの立ち仕事を行いましょう
- 少なくとも 1 時間に一度は立ち上がりましょう
- アプリを活用し、積極的に歩きましょう
- スクワットなどの筋トレを取り入れましょう



～社会参加～

お友達とおしゃべりや食事をして、前向きな気持ちを保ちましょう。特に社会参加の機会が減るとフレイルの最初の入り口になりやすいです。まずは、家族や友人、隣近所の方と積極的に会話をすることを意識しましょう。また、地域のボランティア活動に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見つけましょう。

- 家族や友人、隣近所の方と話しましょう
- １日に１回は外出しましょう
- 紀の川てくてく体操やシニアエクササイズに参加してみましょう

