こちらもトライ

フレイル予防のために大切な3本柱 健康3

十分な栄養摂取（食事・口腔ケア）・**適度な運動（身体活動）**・**社会参加（人とつながる）**を心がけ、
フレイルを予防・改善し、健康寿命（健康で自立して生活できる期間）を延ばす生活にシフトしましょう!

健康3 1の柱 十分な栄養摂取 食事・口腔ケア

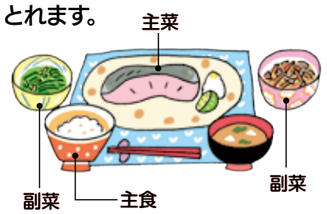
食　事

＼1日3回食べる／

1回でも欠食すると、1日に必要なエネルギーや栄養素（たんぱく質など）が不足するのでやめましょう。また規則正しい食事は生活リズムを整え、「活動量が増える→食欲が増す→十分な栄養がとれる」といった健康の好循環につながります。

＼主食、主菜、副菜をそろえた食卓を／

一汁三菜を食事の基本とすると、必要な栄養をバランスよくとれます。



口腔ケア

歯と口の健康が保たれていないと、食事から十分に栄養をとれなくなってしまいます。「毎食後の歯みがき」と「半年に1度の歯科健診」を習慣にしましょう。

健康3 2の柱 適度な運動 身体活動

足腰の筋肉を中面のトレーニングで鍛えつつ、日常生活の中でも家事などでこまめに動く習慣をもちましょう。いまより10分多くからだを動かすことがポイントです。

横になる、座って楽にしている状態と比べると

※安静時を1としたときと比較した活動の強度（METs）

朝	昼	夕
◉ゆっくり階段を上る ◉ラジオ体操 第一・第二 4.0〜4.5倍	◉掃除機をかける ◉風呂掃除 ◉草むしり 3.3〜3.5倍	◉芝生や庭の手入れ ◉ストレッチ 2.3倍 ◉散歩（ゆっくり歩行） 2.8倍	◉洗濯 ◉食事の準備 1.8〜2.0倍 ◉買い物（普通歩行） 3.0倍

国立健康・栄養研究所「改訂版 身体活動のメッツ（METs）表」

健康3 3の柱 社会参加 人とつながる

地域での役割をもつなど、人とかかわる活動は、心身の機能の維持・向上につながります。ウォーキングをしながら近所の知人、友人とおしゃべりするのも◎。1日1回は外出するようにして、心とからだを若く保ちましょう!

大切です! 人とつながる心がけ

ちょっとしたあいさつ、笑顔、声がけだけで人の心は潤います。

電話、手紙、メール、パソコン、SNSなどを活用してみる

買い物、移動のついでに、あいさつや声がけをしてみる

地域のイベント、活動に顔を出してみる

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK
UD FONT by MORISAWA 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

禁無断転載ⓒ東京法規出版
HE361440－W23

おうちでトライ

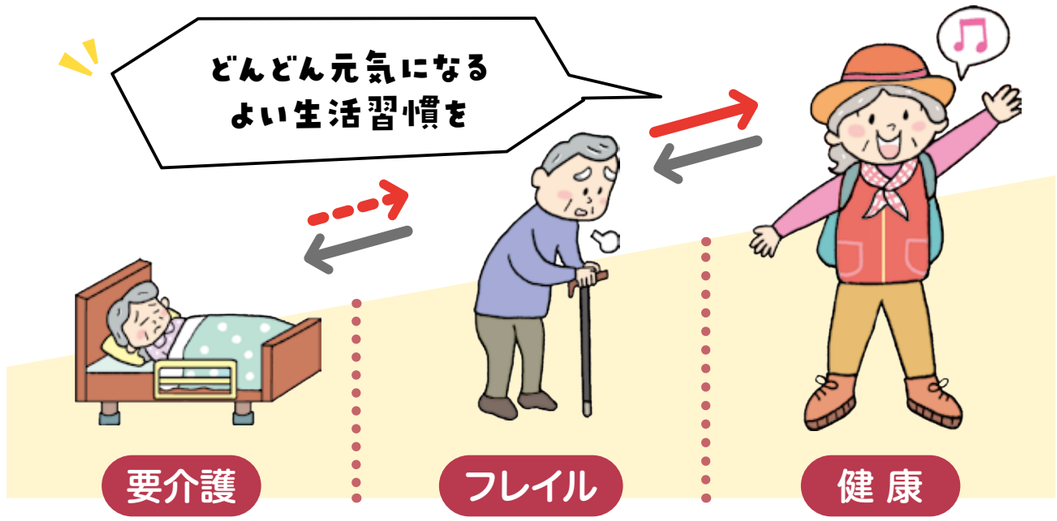
［監修］山田 実　筑波大学人間系教授

いつまでも動けるからだをつくる！

毎日のフレイル予防体操

フレイルを知っていますか？

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。「健康」と「要介護」のあいだの状態で、放置すると要介護になる危険があります。
しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。



たとえ高齢になっても、積極的にからだを動かすことで、筋力を維持・向上できることがわかっています。フレイルを予防するためには、まず足腰の筋力を強化して「動けるからだ」でいることが大切です。

からだの筋肉の**7割**近くは足腰の筋肉で、
「立つ・歩く・座る」といった
活動を支えています。
足腰の筋肉を鍛えて、いつまでも動けるからだづくりをしましょう!

実践はコチラ!

矢　掛　町

おうちでトライ

いつまでも動けるからだをつくる！

毎日のフレイル予防体操

ポスターとして貼ってお使いください

目標は**ストレッチ**、**筋力トレーニング**から各1つ以上＋（プラス）**持久力トレーニング**です。
赤色のついた部分の筋肉を意識して行ってください。その日の体調と相談しながら、毎日の習慣にしましょう！

注意 椅子は安定感のあるすべり止め付きのものを使いましょう

ストレッチ

太もも裏のストレッチ

1. 椅子に浅く腰かけ、片方のひざをやや伸ばした状態で、からだを前に倒す
2. つま先を上げた状態と下げた状態、どちらも行う

ポイント 呼吸を止めずに行いましょう！

左右各15秒 × 3セット

太もも前のストレッチ

1. 椅子から半分お尻をだすように座り、片脚を後ろへ引く
2. おへそを前に突き出すようにして、太ももの前を伸ばす

ポイント 椅子の背をつかんでバランスをとりましょう！

左右各15秒 × 3セット

ふくらはぎのストレッチ

1. ひざを伸ばした状態で、片脚を後ろへ引く
2. からだを前に傾けながらふくらはぎを伸ばす

ポイント 前脚に少しずつ体重をのせましょう！

左右各15秒 × 3セット

筋力トレーニング

足の上げ下げトレーニング

1. 椅子に座り、片方のひざを少し曲げた状態で保つ
2. ひざの角度を変えずに、脚の付け根から脚全体を上げ下げする

ポイント 5秒で上げ、5秒で下ろすリズムで！

左右各10秒 × 10セット

効果 歩行や階段の上り下りが楽になる

足文字トレーニング

1. 椅子に座って脚の付け根から脚全体を動かし、つま先で文字を書く

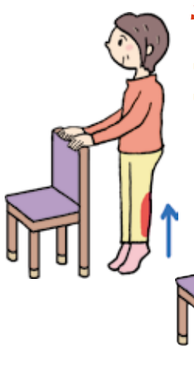
ポイント 「の〜」と大きな声をだしながらゆっくりやると◎

左右5文字 × 3セット

効果 歩行や階段の上り下りが楽になる

かかと上げ下げトレーニング

1. 椅子の背に触れた状態で立つ
2. つま先立ちとかかと落としを繰り返す



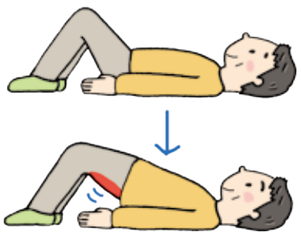
ポイント つま先立ちのとき、クッと静止するようなイメージで

10回 × 3セット

効果 姿勢がよくなる　歩きやすくなる

お尻上げトレーニング

1. あお向けに寝て、ひざを立てる
2. お尻をもち上げる。このとき、体幹部分（胴体）と太ももが直線になるようにする



10回 × 1セット

ポイント 腰が反りすぎないように注意しましょう！

効果 姿勢がよくなる　階段の上り下りが楽になる

スクワットトレーニング

1. 椅子の前に立つ
2. お尻を座面に近づけるようにゆっくりひざを曲げ、ゆっくり戻す

ポイント 背筋はまっすぐ、お尻が座面に触れないように10秒キープ

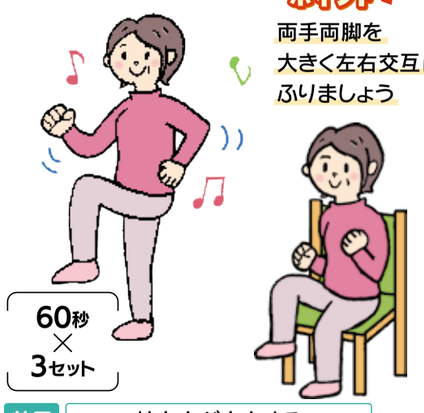
10回 × 3セット

効果 足腰が強くなる　階段の上り下りが楽になる

持久力トレーニング

足踏みトレーニング

1. 立った姿勢、もしくは椅子に座った姿勢で足踏みをする



ポイント 両手両脚を大きく左右交互にふりましょう

60秒 × 3セット

効果 持久力が向上する

※ひざや腰に強い痛みや病気がある人は、主治医に相談してから始めましょう。
※運動した後に痛みが強くなった場合は運動を中止し、医師に相談してください。

肉・魚・卵・大豆・乳製品などのたんぱく質を毎食とる

と、筋肉の量とパワーがアップ！