



今から始めよう！ フレイル予防！！

しっかり噛んで、美味しく食べること

友人や家族と会話を楽しんだり、お口を動かして飲み込むにも筋肉が影響しています。筋肉が減らないようにするために、よく噛んでしっかり食べることが大切です。

毎食後の歯みがき
お口の体操、
早口言葉、
だ液腺マッサージ
など

友達とお出かけ、
庭の手入れ、
ラジオ体操、
テレビを見ながら
筋トレなど



お口のケアと栄養をしっかり
としましょう。

お友達と
一緒にご飯、趣味、
サークル活動、
ボランティア活動
など

運動をすること

今よりも10分多く歩いたり運動することで、健康にとってもよい効果が期待できるといわれています。

※^{テン}プラス10を意識して、
運動習慣を身につけましょう。



社会参加をすること

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口になるといわれています。

自分に合った活動を
楽しみましょう。



3つの柱

※^{テン}プラス10とは
今よりも家事・生活の中で
10分多くからだを動かして
健康づくりをすることです。

健康長寿を目指すために

- ★ 筋肉が衰えると外出がおっくうになり、転倒や骨折のリスクが高まります。
- ★ お口の機能を維持することも重要です。しっかり食べられなければ食欲低下・低栄養状態を招き、筋肉は更に減少するといった悪循環を招きます。
- ★ 「しっかり噛んで、美味しく食べて、しっかり動き、社会性を高く保つ」この習慣を意識して日常生活を送ることが大切です。

