



介護予防に効果的な生活を送りましょう！

歩く速さが遅くなってきたり、食事中にむせることが多くなったりしていませんか？
そうした気付きが介護予防の第1歩となります。

体力づくり

- 可能な範囲で体を動かしましょう（階段を使う、庭の手入れをする など）。
- 少し疲労感を感じる筋肉トレーニングをしましょう。
- 趣味などの余暇活動、ボランティアなどに参加しましょう。



食生活

※かかりつけ医からの指示は守りましょう。

- 海藻、キノコ類なども含めたバランスのよい食事を心がけましょう。
- 水分を十分に取りましょう。
- 栄養補助食品を上手に取り入れましょう。

口腔ケア

- 嚥む力を維持するため、定期的に歯科医院を受診しましょう。
- たまにはひと口 30 回嚥んでみましょう。
- 発声練習などをして口腔体操をしましょう。



フレイル予防に取り組みましょう！



フレイルとは、年齢を重ね「こころ」や「からだ」、社会的役割などが低下することで、健康な状態と要介護状態の中間の虚弱な状態にあることをいいます。フレイルは、自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごしていた状態に戻すことができます。フレイルの入り口は人それぞれだからこそ、自分の状態に効果的な予防に努めることが重要です。生活習慣を見直し、フレイル予防に取り組みましょう！

自分は健康？

フレイルチェック！

3つ以上当てはまると**要注意**です！

- ☐ 体重の減少：6 カ月間で体重が 2 ～ 3 kg 減少した。
- ☐ 疲労感：以前より疲れやすくなった。
- ☐ 身体活動の低下：外出や運動をしなくなった。人との交流が減った。
- ☐ 握力低下：ペットボトルの蓋を開けにくくなった。
- ☐ 歩行速度の低下：横断歩道を青信号の間に渡り切るのが難しくなった。

