

今より少しでも多く身体を動かそう!

# 転倒しない身体づくりで フレイル予防

運動を習慣的に行うことは、健康増進だけでなく、普段の生活機能を維持していくために必要です。日々の生活の中にウォーキングや筋カトレニングなどを取り入れましょう!



## どれくらい運動するといいの?

毎日40分以上の運動  
(1日6,000歩以上のウォーキングに相当)+筋カトレニングを週に2~3日行いましょう。

座りっぱなしの時間が長くならないように注意!

## 安全に運動するためのポイント

- 運動を行っても問題ない体調か、確認をしましょう。
- 運動前後には必ずストレッチ(柔軟体操)を行いましょう。  
※慢性疾患をお持ちの方は、運動を始める前にかかりつけの医師に相談しましょう。

## ウォーキング

体調や天候が優れないときは無理をせず休み、その分調子がよい時に少し多く歩くなど調整するとよいでしょう。



## 体操・ダンス

ラジオ体操やダンスなど多様な動きを伴う運動を行うことで、転倒・骨折が減少し、身体機能が維持・向上します。



## 筋カトレニング

■スクワット  
5~6回で1セット 1日×3セット



1. 足を肩幅に広げて立ちます。



膝がつま先より前にでない。

2. お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

自身の体調に合わせて、運動の強度や量を調整し、「できることから」取り組んでみましょう!

# フレイルとは…

加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。



## 最近の生活でこんなことはありませんか？

あなたは  
大丈夫??

### フレイルセルフチェック

ひとつでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう!

- 6か月間で体重が2~3kg減った
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった

## フレイルは高齢者だけの問題ではありません。

筋力や心身の活力の低下は働く世代からの注意が必要です

適切な **栄養** + **口腔** **運動** **社会参加** で健康的な生活を送りましょう。

食生活改善推進員（ヘルスマイト）は県民の健康づくりを応援します!

### 食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは

「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、健康づくり活動を行うボランティア団体です。健康寿命の延伸や、食育の推進を目的とし、子どもから高齢者まで、全ての世代を対象に、仲間と協力し合いながら、地域の健康づくりの輪を広げています。

