

続けよう！

コロナに負けない

継続は力なり

フレイル予防を心がけて健康的な生活を！

サロン通信 Vol. 22 栄養と運動

人生100年時代。歳を重ねることで、体力の低下、気力の低下が起こることは仕方がないことです。心や、体の衰えのことを“フレイル”と呼びます。いつまでも元気な体でいられるように、毎日少しずつできることから行っていきましょう！

フレイル予防で取り組む **3** つのポイント **栄養！運動！社会参加！**

運動！



運動は体に良いですね♪

栄養！



バランスの良い食事と歯は命♪

社会参加！



人と会うと元気になります♪

今月は、フレイルを予防するための**栄養と運動**について学んでいきましょう！

Check!



まずは、**指輪っかテスト**を実施してみましょう！

ご自身の親指と人差し指でつくった輪よりもふくらはぎが細いと、身体的なフレイルに繋がる**筋肉量の減少**や**栄養状態の悪さ**が疑われます。

フレイルの予防には、**運動に加えて十分な栄養補給**が大切です。

栄養：特に**タンパク質**が大切です！（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など）
栄養バランスの良い食事を！腎臓などにご病気がある場合は主治医にご相談ください！



運動：筋力トレーニングと**有酸素運動**をいきましょう！



- かかと上げ・スクワットは、10～20回 1日3セットを目標
- もも上げは、有酸素運動として3～5分程度から始めましょう！
- 痛みの出ない範囲で、息を止めずに行いましょう！

★写真モデル：野村 春斗さん（上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生）

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）

白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）



過去のサロン
通信はこちら
から♪

上尾市リハビリ
テーション
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志
でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行 **上尾市社会福祉協議会**

住所 上尾市平塚724
電話 048-773-7155