

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

サロン通信 Vol. 55 フレイル予防の4つのポイント

梅雨入りの季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

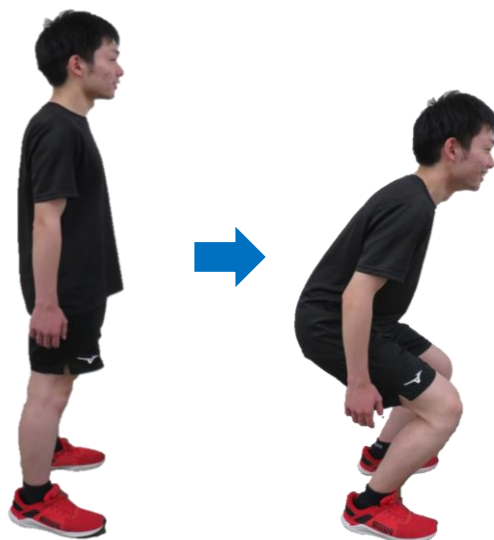
加齢に伴う心や体の衰えのことを“フレイル”といいます。

今月はフレイル予防の4つのポイントを確認していきましょう！

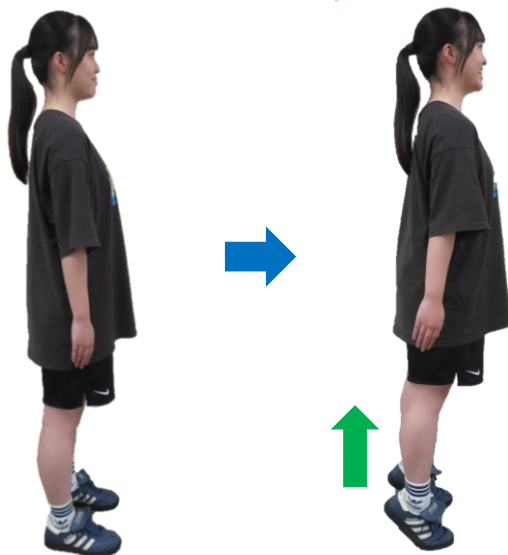
1.運動のポイント

フレイルや転倒予防を目的に運動習慣をつけましょう。体操、散歩や趣味活動なども効果的です。筋力トレーニングも実施しましょう。

スクワット



かかと上げ



1日10回×2～3セット♪痛みのでない範囲で息を止めずに実施しましょう。

2.食事のポイント

合言葉は『さあにぎやか(に)いただく』です。下記の10の食材のうち、毎日7つ以上の食材を食べるように心がけましょう。

さ：魚 あ：油 に：肉 ぎ：牛乳・乳製品 や：緑黄色野菜
か：海藻 い：芋 た：卵 だ：大豆製品 く：果物

(出典：東京都健康長寿医療センター研究所)



3.口腔ケアのポイント

基本は歯磨き！毎食後、寝る前に歯みがきをしましょう。

🦷 歯ブラシを細かく動かす

🦷 軽い力で優しくみがく

🦷 歯間ブラシやフロスを活用♪

🦷 歯の間や奥歯など汚れがたまりやすい場所はしっかりみがく



4.社会参加・人との繋がりポイント

社会との繋がりを失うことがフレイルの最初の入り口です！

大切な人（家族・友人・仲間など）とのコミュニケーション、繋がり大切にしていきましょう。遠方の方にも定期的に連絡を取り合えるといいですね。サロン活動もとても大切な活動です♪



（出典：東京大学高齢社会総合研究機構）

★ 写真：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生 出井さん 古澤さんです♪

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：白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）

前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）



過去のサロン
通信はこちら
から♪

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市本町4-13-1 上尾保育所2階（仮事務所）
電話 048-773-7155