

こんな時だから フレイルの進行を予防しましょう！

① 座ってばかりはならんど～！



家事・掃除も立派な運動！

★座っている時間を減らそう！

・座りすぎは喫煙と同じくらい体に悪いそうですよ。
家事や掃除など、できる活動をやっていきましょう！

★筋力を維持しよう！

・自宅や屋外でラジオ体操にチャレンジ！

★日の当たる所で軽い運動を行う！

・人込みをさけ、ウォーキングやあたいぐわ～で体を動かしてみても？ふだんの家事も適度な運動になります。



② バランスのよい食事をしっかり食べよう！



うちなー料理はいつペーじょーとー！

★こんな時だからしっかり栄養をとろう！

・栄養バランスのとれた食事を3食欠かさず食べることで体の調子を整え、免疫力の維持に役立ちます。
・筋肉をつくるたんぱく質をしっかりとることも大切。

※食事制限のある方は、かかりつけ医の指示に従って下さい



③ お口を清潔に保ちましょう！



あいうべ体操
パタカラ体操

★お口まわりの筋肉を保つ！

・食材に少し歯ごたえのある物を取り入れ、よく噛んで食べましょう！口腔体操もおススメです。

★毎食後、寝る前に歯を磨こう！

・お口を清潔に保つことが感染予防に有効です。
・入れ歯のお手入れ、歯科受診もお忘れなく。

★ゆんたくをしよう！

・家族や知人と会話、家事をしながら歌を歌う！



歯は命！

④ 家族や友達とのゆいまーるを大切に！



電話してね♡

★孤独やならんど～！

・外出が難しくても、家族や友達とのつながりを大切に、電話やふだんの挨拶などで、お互いの存在を確認し合ひましょう。

※一人暮らしの方は何か異変があった時に外に知らせる手段や合図などを周囲の方と話し合う事も大切です。



ハイサイ！
元気ね？！