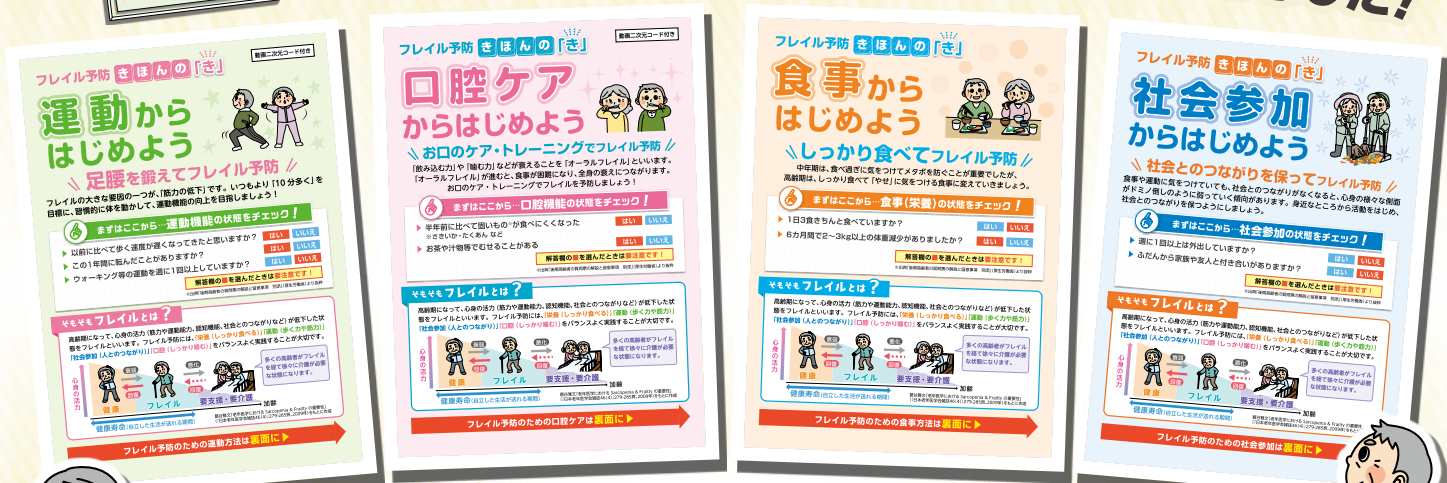


フレイル予防 きほんの「き」シリーズ

1枚ずつはがして使える、
フレイル予防の新しいリーフレットができました!



フレイル予防の4本柱である、
運動 **口腔ケア** **食事** **社会参加**
の4種類をご用意しています

フレイル予防きほんの「き」シリーズの特徴

- 1枚ずつはがして使える!**
50枚で1セットになっており、1枚ずつはがして使えるため、施設に置いて利用者自由に持っていったらったり、保健指導のイベントで配布したりするときなどに便利です。
- 動画付きでわかりやすい!**
運動、口腔ケアのリーフレットには、筋力トレーニングやお口の体操などを紹介する記事とともに「二次元コード」がついており、スマートフォンなどで読み込むことで、動画を再生して、より詳しくそれらの方法を知ることができます。
- シリーズ全体でフレイル予防の基本を網羅!**
全4種で、「運動」「口腔ケア」「食事」「社会参加」といった、フレイル予防の4本柱を網羅しています。表面には、フレイルの解説も掲載していますので、このシリーズ一つで、フレイル予防の基本を周知・啓発することが可能です。



フレイル予防 きほんの「き」

動画二次元コード付き

運動からはじめよう



足腰を鍛えてフレイル予防

フレイルの大きな要因の一つが、「筋力の低下」です。いつもより「10分多く」を目標に、習慣的に体を動かして、運動機能の向上を目指しましょう！



まずはここから…運動機能の状態をチェック！

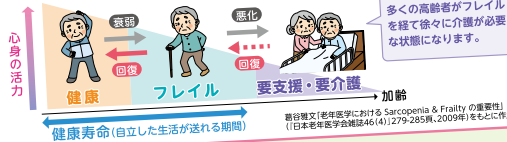
- ▶ 以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか？ はい いいえ
- ▶ この1年間に転んだことがありますか？ はい いいえ
- ▶ ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？ はい いいえ

解答欄の■を選んだときは要注意です！

※出典「高齢高齢者の脆弱性の解説と留意事項」別表「厚生労働省」より抜粋

そもそもフレイルとは？

高齢期になって、心身の活力（筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をフレイルといいます。フレイル予防には、「栄養（しっかり食べる）」「運動（歩くや筋力）」「社会参加（人とのつながり）」「口腔（しっかり噛む）」をバランスよく実践することが大切です。



フレイル予防のための運動方法は裏面に▶

ポイント①

種類ごとに、状態をチェックするためのリストを掲載。まずはここで、フレイルを自分ごととして捉えてもらいます。



ポイント②

フレイルの基本を、図を用いてわかりやすく解説。読者に関心を持ってもらった状態で、裏面の予防方法へと誘導します。

ポイント③

フレイル予防のポイントを、イラストと文章で説明します。運動、口腔ケアのリーフレットには二次元コードがついており、スマートフォンなどで読み込むことで動画を再生できるため、より詳細に理解してもらえます。

フレイルを防ぐ きほんの運動

ウォーキングなどの有酸素運動と、筋力トレーニングを組み合わせると、大きな効果が期待できます。

ステップ① | 屋外でウォーキング

一駅前で車を降りて歩く、少し遠いスーパーまで徒歩で買い物に行くなど、意識的に日常にウォーキングを取り入れることが大切です。外に出ることで、ストレス解消にもつながります。

ウォーキングのポイント

背筋を伸ばす
腕をリズムカルに振る
歩幅は広めに
着地はかかとから



ステップ② | 屋内で筋トレ

屋内でも簡単にできる筋力トレーニングを習慣にしましょう。始めるためには、はじめから無理をせず、できる範囲で行うことが大切です。

スクワット

- 1 立った状態で足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろす
- 2 このとき、背中が曲がったりかかとが浮いたりしないように注意する
- 3 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻す

二次元コードで動画をチェック！

上体起こし

- 1 おおむねの姿勢で両ひざを立てる
- 2 おへそをのぞき込むように、首をゆっくりと持ち上げる
- 3 お腹に力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻す

動画をチェック！

ランジ

- 1 立った状態から、片足を前に踏み込む
- 2 前に出した足にゆっくりと体重をかけ、またゆっくりと元に戻す
- 3 反対の足でも同じ動作を行う

動画をチェック！

安全に行うために

- ゆっくりと、やわらかく感じるところまで行う
- 心身に違和感がある場合は、医師などの専門家に相談する
- 足、膝、腰などの痛みが強い方、持病をお持ちの方は、事前に医師に相談してください。

この冊子から引用・転載し、複製・転載を禁じます。

第1版 ©(株)現代けんこう出版 発行総経：後援禁止 p-0303021

フレイル予防きほんの「き」シリーズ

商品コード p-0303021

運動からはじめよう

商品コード p-0303022

口腔ケアからはじめよう

商品コード p-0303023

食事からはじめよう

商品コード p-0303024

社会参加からはじめよう

A4/2ページ(50枚/1冊) 単価 1,200円(税抜)



株式会社現代けんこう出版
https://www.gendaikenko.co.jp

TEL.03-3846-1088 FAX.03-3846-1189