

うしくフレイル予防カード

フレイル予防の3本柱は、運動、栄養＋口腔、社会参加です。

毎日、この中から選んで実践してみましょう！ 継続することが、あなたの元気な毎日に繋がります。

運動	①深呼吸をする 	②胸をそらす 	③首の体操をする 	④散歩をする 
	⑤肩の体操をする 	⑥掃除をする 	⑦体重を測る 	⑧入浴後に 柔軟体操をする (いつでも可)
	⑨つま先上げ をする 	⑩足上げをする 	⑪かかと上げをする ※ 椅子に座っても立ってもOK 	⑫スクワットをする 
	⑬お尻上げをする 	⑭体操をする 	⑮好きな運動をする 	⑯10分多く歩く 
栄養・口腔	①肉や魚、 大豆製品卵など のたんぱく質を しっかり取る 	②様々な種類の 食品を食べる 	③3食食べる 朝食 昼食 夕食 	④主食・主菜・副菜の そろった食事をとる 
	⑤噛み応えのあるものを 食べるようにする	⑥お口の体操をする ・ぱたから体操 ・あいうべ体操 ・舌の運動 など	⑦舌清掃をする 	⑧少なめの水で たくさん口を動かして、 うがいをする
	⑨呼吸のトレーニングをする ・吹き戻しを吹く ・ストローで水を ブクブクする	⑩一日3回、歯を磨く 	⑪早口言葉を言う ・生麦生米生卵 ・隣の客はよく柿食う客だ ・竹屋にたけ高い竹立てかけた など	⑫おでこ体操を する 
社会参加	①うしくかっぱつ体操や シルバーリハビリ体操に 参加する	②習い事に行く 	③サークルに参加する 	④買い物に行く 
	⑤ボランティア活動や 仕事をする 	⑥イベントに 参加する 	⑦電話をかける 	⑧外出する
その他	①日記を書く 	②規則正しい 生活をする 	③畑や庭の 仕事をする 	④趣味を 楽しむ 