




うしくフレイル予防カード

令和6年度版

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つながります。

(★のマークがついているものは、裏面にワンポイントアドバイスがあります)

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大きな声で歌う 
	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 	⑯太極拳・ヨガをする 
栄養・口腔	①毎食、タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品など)をしっかり取る 	★②一日7品目以上の食品を食べる 	③一日3食とる 	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 ・パタカラ体操 ・あいうべ体操 ・おでこ体操 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呼吸トレーニング ・吹き戻しを吹く ・ストローで水をぶくぶくする 	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定期的に歯科検診を受ける 
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楽しく話をする 	⑧囲碁や将棋をする 
その他	①日記を書く 	②料理をする 	③畑や庭の仕事をする 	④趣味を楽しむ 