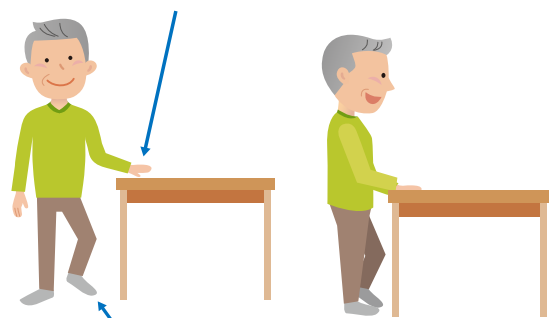


足腰を鍛えて転倒予防

① バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、
1日3セット

1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。



2. 床につかない程度に、片脚を上げます。

姿勢をまっすぐにする。

POINT

支えが必要な人は十分注意して机に手や指先について行います。

② 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

5～6回で1セット、
1日3セット



膝がつま先より前にでない。

1. 足を肩幅に 2. お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけて広げて立ちます。 ゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

POINT

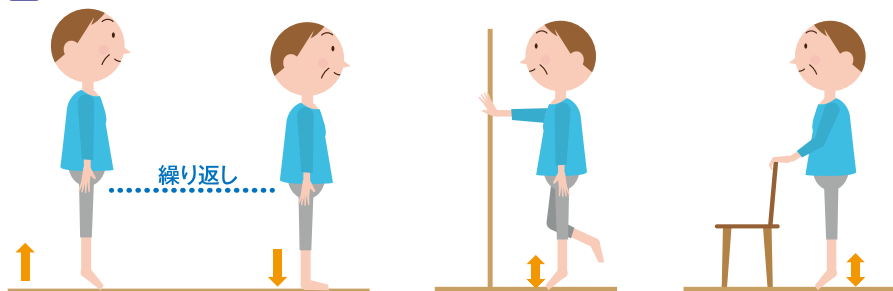
- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手について行います。
- ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。



スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

③ ふくらはぎの筋力をつける ヒールレイズ



1. 両足で立った状態で踵を上げて…

2. ゆっくり踵を降ろします。

自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

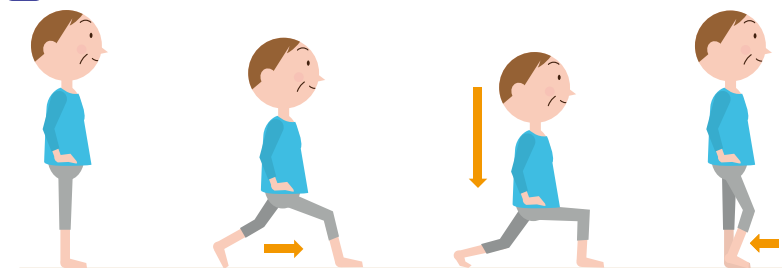
立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。

1日の回数の目安：
10～20回（できる範囲で）×
2～3セット

POINT

- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
- ・また踵を上げすぎると転びやすくなります。

④ 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける フロントランジ



1. 腰に両手をついて両脚で立つ

2. 脚をゆっくり大きく前に踏み出す

3. 太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

4. 身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

1日の回数の目安：
5～10回（できる範囲で）×
2～3セット

POINT

- ・上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- ・大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

出典：公益社団法人日本整形外科学会 / ロコモチャレンジ推進協議会「ロコモパンフレット 2020 年度版」を一部改変



栃木県保健福祉部健康増進課 令和3年3月

みんなでフレイル予防!

毎日実践シート

～心も体も自分らしく豊かな生活を送るために～



いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、日頃の健康づくりが大切です。心身の機能の衰えを防ぎ改善するために、食事に気を付けたり、体を動かしたり、外出することなどのよい健康習慣づくりをいっしょに考えましょう。このシートでは、心も体も自分らしく豊かな生活を送るために毎日実践してほしい内容をまとめています。目にしやすい場所に貼り、自分に合った健康習慣を実践してみませんか。

「フレイル」とは介護が必要となる危険性の高い状態です。日ごろの健康管理により健康にも要介護にも進行する状態にあります。「フレイル」かな?と心配になったら下の表でチェックしてみよう。



フレイルとは

加齢とともにない、心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

あなたは
大丈夫??

✓ フレイルセルフチェック

ひとつでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう!

- ☐ 6か月間で体重が2～3kg減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 体を動かすことが減った
- ☐ 筋力（握力）が低下した
- ☐ 歩くのが遅くなった

出展：栃木県「『フレイル』って知ってますか?」

健康は規則正しい生活から!

食事の前は
口腔体操



朝食



こまめな
水分補給も忘れずに



午前

1品でも主食・
主菜・副菜を



午後

昼食



間食



午後

夕食



夜

お口のお手入れも
忘れずに



決まった時間に
体重測定



体を動かそう!



趣味の時間で
リフレッシュ



買い物も
社会参加の一つ



体を清潔に



リラックスタイムを
持ちましょう



元気に過ごすための私の健康習慣

- フレイルを予防して、元気に毎日を過ごすためには、健康的な習慣を継続することが大切です。
- 自分なりの生活リズムや健康習慣などを記入し、毎日の健康づくりに役立てましょう。

月1回の体重記録 (体重は毎日測る習慣をつけましょう)

	体 重		体 重		体 重
4月	kg	8月	kg	12月	kg
5月	kg	9月	kg	1月	kg
6月	kg	10月	kg	2月	kg
7月	kg	11月	kg	3月	kg

健診の予定 (忘れずに受けましょう)

健康診断 _____ 月

歯科健診 _____ 月 _____ 月

予防注射 _____ 月





ほっと一息リラックス
～私のお気に入り～





社会参加 (楽しむ時間をつくりましょう)

閉じこもりを
防ぐために

1日1回以上

**外出
しよう**



孤立しない
ために

週1回以上

**友人・知人などと
交流
しよう**



健康効果を
出すために

月1回以上

**楽しさ・やりがいのある
活動に参加
しよう**



私の健康習慣

栄養 ～低栄養を予防するために～

- ☐ 1日3食規則正しく食べる
- ☐ 1日に10食品群を目指して食べる
- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ☐ その他

口腔機能 ～いつまでも美味しく食べるために～

- ☐ 毎食後、歯みがきをする
- ☐ 毎食後、入れ歯のお手入れをする
- ☐ 口腔体操をする
- ☐ その他

運動 ～転倒しない体をつくるために～

- ☐ ウォーキングをする (週 _____ 回)
- ☐ 筋力トレーニングをする (週 _____ 回)
 - ☐ ロコトレ (☐ 片脚立ち ☐ スクワット)
 - ☐ ヒールレイズ ☐ フロントランジ
- ☐ その他 (ラジオ体操・ストレッチなど)

社会参加

～外出や人とのつながりを大切に～

- ☐ 1日1回以上、外出する (散歩・買い物など)
- ☐ 週1回以上、友人・知人と交流する (立ち話・お茶をするなど)
- ☐ 月1回以上、地域活動に参加する (ボランティア・公民館活動など)
- ☐ その他

フレイル予防の3つの柱



おいしく食べるためのお口のケア【口腔体操】

1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

3 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。



耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。



首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

4 肩の体操



両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

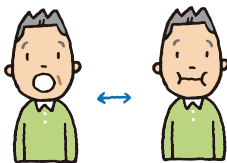


肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

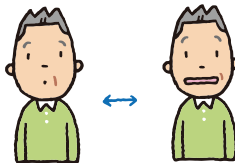


肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

5 口の体操

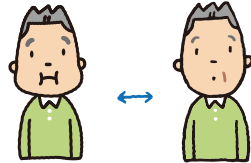


口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。



口をすぼめたり、横に引いたりする。

6 頬の体操

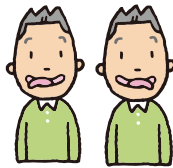


頬をふくらませたり、すぼめたりする。

7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。



口の両端をなめる。



鼻の下、顎の先をさわるようにする。

8 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。

9 咳払い



お腹を押さえてエヘンと咳払いをする。

出典：デンタルサポート株式会社「はじめよう!やってみよう!口腔ケア」

おいしく食べるためのお口のケア【ブラッシング】



歯ブラシは基本的に歯と歯肉の間に45度の角度に当ててみがきます。



歯と歯肉の境目を意識して2～3mmの幅で歯ブラシを小刻みに動かします。



奥歯の溝は歯ブラシの毛先をしっかりと当ててみがきます。



奥歯の裏側は歯ブラシを歯と歯肉の間に45度の角度で当てて、小刻みに動かします。



前歯の裏側は歯ブラシの先を当てて、一本ずつ小刻みに動かしてみがきます。



歯と歯のすきまは歯ブラシの先を押し当ててみがきます。



奥歯の奥は歯ブラシの先を歯の後ろに押し込んで動かします。



抜けた歯の周りには特に丁寧にブラッシングしましょう。



ごしごし大きく横みがきをすると歯が磨耗してくさび状欠損になりますので注意が必要です。

出典：栃木県・栃木県歯科医師会「栃木県口腔ケア推進マニュアル」を一部改変

主食以外に

1日に10食品群をめざしましょう

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
肉類	魚介類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも	果物	油脂
									
牛・豚・鶏肉 肉加工品等	生魚干物 魚加工品等	鶏卵 うずら卵 卵豆腐等	大豆・枝豆 豆腐・納豆 油揚げ等	牛乳 ヨーグルト チーズ等	小松菜 トマト かぼちゃ 人参等	ひじき わかめ のり もずく等	じゃが芋 さつまいも 里芋等	りんご みかん バナナ等	サラダ油 オリーブ油 バター等
主菜： 肉・魚・卵・大豆製品のおかず  1日にそれぞれ片手のひら分				 1日に牛乳 コップ1杯 かヨーグルト トカップ1 個分	副菜： 野菜・いも・海藻のおかず  毎食に生野菜なら両手分 加熱野菜なら片手分			 1日に 1回	1日に適量 (食品中の 脂・油も 含む)
筋肉や血液などをつくる たんぱく質が多い食品				骨や歯をつくる カルシウムが多い食品		体の調子を整える ビタミン・ミネラルが多い食品			エネルギー源

食べたものに○をつけてみよう!

	肉類	魚介類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも	果物類	油脂
朝食										
昼食										
夕食										



1日の中で1回も○がつかない食品はありませんでしたか?
もしあったら、明日は積極的に食べるようにしましょう!

