

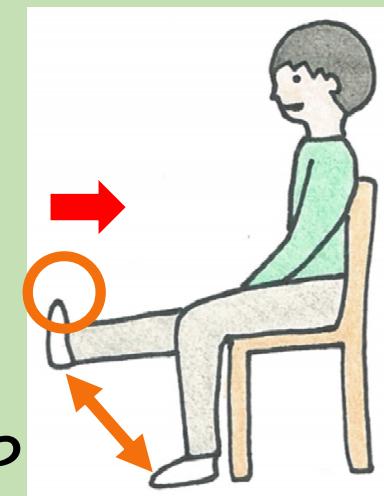
見えるところに
貼っておこう♪

毎日の習慣にフレイル予防でいきいき健康生活！

令和6年3月 発行元：江別市地域包括支援センター保健師部会

運動

下肢筋力をつける → 転ばない体をつくる



左右10回ずつ

～太ももの前側の筋トレ～

- ①椅子に座りゆっくり膝を伸ばす
- ②まっすぐ伸びきったら、つま先を自分の方へ反らす
- ③足を下ろしてもとの姿勢に戻る



10回

～スクワット～

- ①足を肩幅に広げまっすぐ立つ
- ②手を前に伸ばしながら椅子に座るぎりぎりまでゆっくり腰を落とす
- ③またまっすぐ立ち上がる

行うときのポイント

- ・呼吸を止めずに
- ・動作は5秒くらいかけてゆっくりと

+10

(プラスティン)

今より10分多く
体を動かそう

社会参加

1日1回外出



週1回は交流

月1回は活動に参加

外の用事を作ろう！

食事

バランスよい食事の合言葉 全10品目
「さあ にぎやかにいただく」
↓まんべんなく食べているかチェック



さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物
魚介類 エビ イカ タラ	バ油 脂		乳製品 チーズ		ひじき	のり		豆類 油揚げ	豆腐

7点以上が合格点 目指せ満点✿

出典：東京都長寿医療センター研究所

口腔

しっかり食べられるお口の状態を保つ
かむ力・飲み込む力を鍛える～食前にパタカラ体操～

パ

唇を閉じて
破裂させるように
発音



タ

上あごに舌
先をつけて



カ

のどの奥に
力を入れて



ラ

舌を丸めて上あごの
前歯の裏につける



- ①「パパパ…」「タタタ…」「カカカ…」「ラララ…」同じ音を何度も繰り返す
- ②「パタカラ」「パタカラ」と繰り返す
大きな声で 一文字一文字 はっきりと