

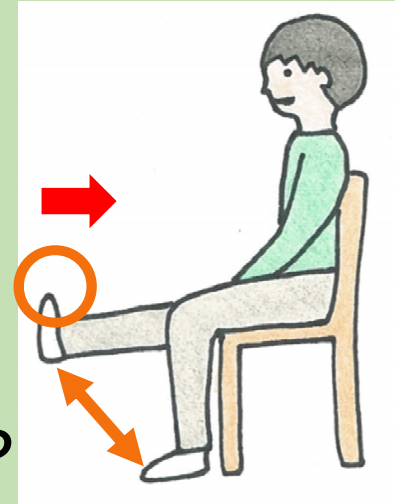
見えるところに
貼っておこう☆

毎日の習慣に フレイル予防でいきいき健康生活！

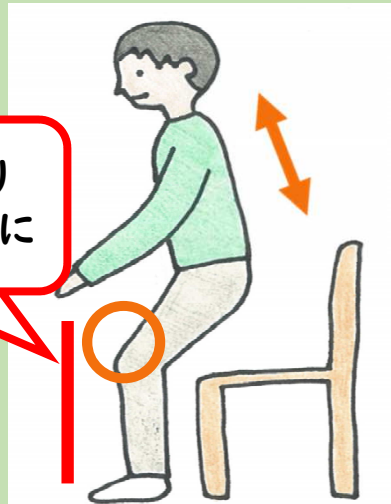
令和6年3月 発行元：江別市地域包括支援センター保健師部会

運動

下肢筋力をつける → 転ばない体をつくる



膝がつま先より
前に出ないように



10回

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
(プラステン)
今より10分多く
体を動かそう

○座りっぱなしの時間を減らす

○きびきびと家事

○テレビを見ながら筋トレ・ストレッチ

○歩いて移動 少しでも遠回り

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

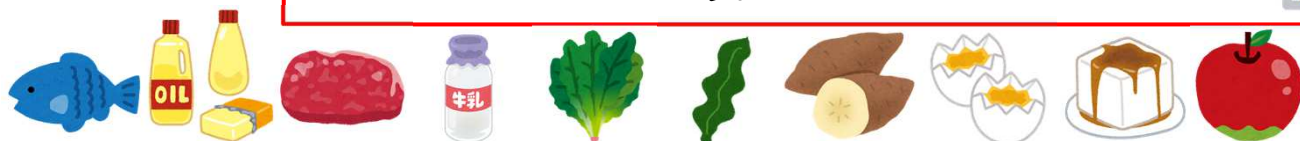
外の用事を作ろう！

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 バター	油脂	乳製品	チーズ	ひじき のり			豆類 油揚げ 豆腐		合計

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