

# あなたは、 フレイル予防が できていますか？

フレイルから守ってくれるまもるくんだよ



フレイルとは歳を重ねていくにつれ  
体力や気力、認知機能が低下することです。

## フレイルを予防するためには

フレイルを予防するためには、3つの方法があります

### 1つ目:運動

体が動くことに慣れ、健康になる。

### 2つ目:栄養

体に必要な栄養をとる＝病気にかかりにくくなる。

### 3つ目:社会参加

地域貢献は、生きがいや幸福、  
認知症予防につながる。

**健康運動の最低限の目安**

- 歩行運動●  
散歩・ウォーキング  
など  
骨や筋肉の  
維持のために
- 筋力運動●  
スクワット・  
かかとあげなど  
足腰の強化や  
疲れにくい体  
のために

週に150分以上  
(1日平均20分程度)

週に2回以上

**毎日** チェック1

閉じこもりを防ぐ  
1日1回以上  
外出しよう  
(買い物や散歩など)

**週1** チェック2

孤立しないために  
週1回以上  
友人・知人など  
交流しよう

**月1** チェック3

健康効果のために  
月1回以上楽しさ  
やりのある  
活動に参加しよう

このことを詳しく扱っているところの電話番号や場所、ガイドブックはこちらです。ガイドブックは、大田区役所の高齢福祉課で配っています。地域包括支援センターや、ガイドブックをぜひ利用してください！



### 【お問合せ先】

・大田区福祉部高齢福祉課(介護予防)

電話番号:03-5744-1624

または

・お近くの地域包括支援センター

令和7年10月  
大田区立北糀谷小学校5年  
フレイルグループ作成