

健康長寿の秘訣は、
 運動だけでなく
 「運動・栄養・社会参加」の3本立て。
 いつもの生活に、
 フレイル予防の3要素を
 “ちょい足し”して
 楽しく健康づくりをしてみませんか？

氏名



健康長寿のひみつは運動・栄養・社会参加

フレイル予防 ガイドブック

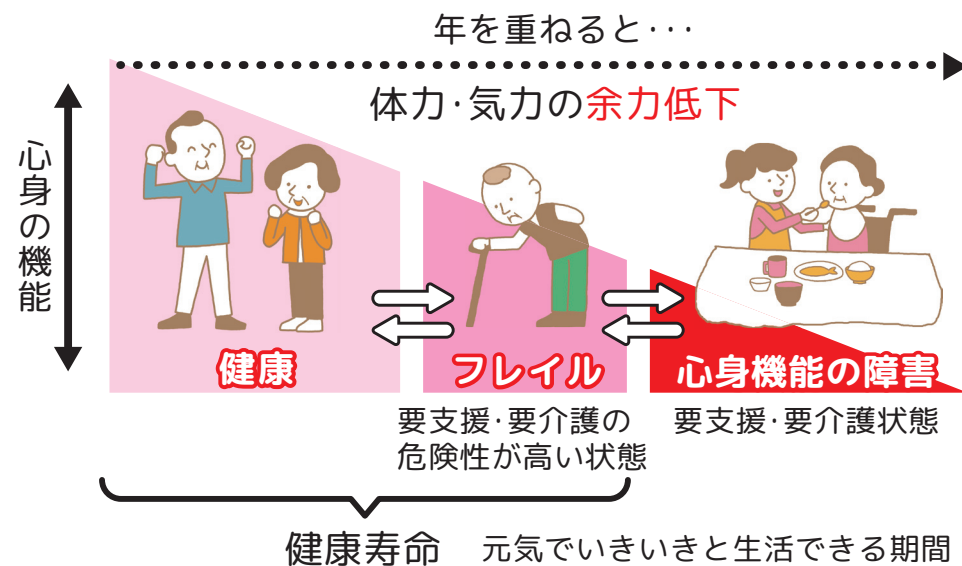
編集・発行

大田区 福祉部 高齢福祉課
 東京都健康長寿医療センター研究所
 社会参加と地域保健研究チーム



フレイルって何？

フレイルとは、
体力や気力、認知機能など、
からだやこころの
機能（はたらき）の低下により
要介護に陥る危険性が
高まっている状態。



たとえば、これまでしていたことを
“やらなく” なったり、
“おっくうに” なってきたりしていませんか？
これもフレイルの重要なサインの1つ。
フレイルを少しでも先送りすることが、
健康寿命を伸ばすカギです。

簡単！
フレイル
チェック

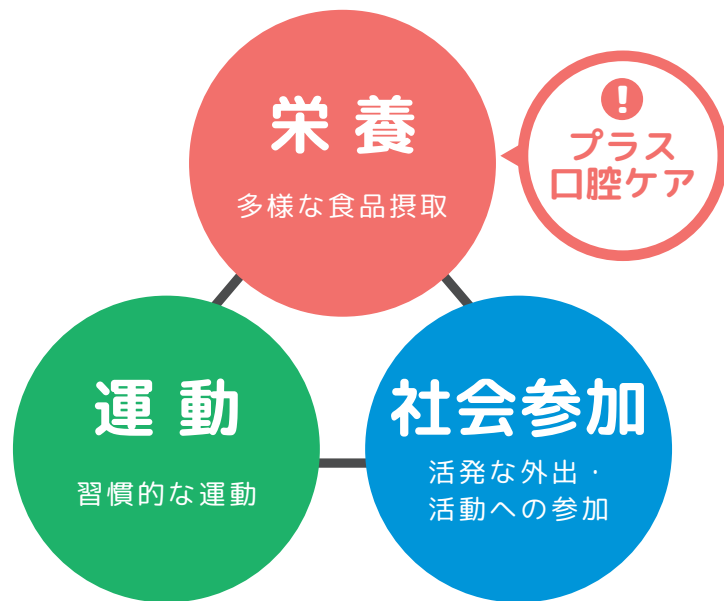
フレイルかどうかは、下の15の質問で簡単にチェックすることができます。
各質問に、「はい」か「いいえ」で答え、赤文字の回答数を合計してみましょう。
赤文字が4つ以上あったら要注意。
フレイルに少し足を踏み入れているかもしれません。

運動	この1年間に、転んだことがありますか？	はい・いいえ
	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか？	はい・いいえ
	目は普通に見えますか？※メガネを使った状態でもよい	はい・いいえ
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？	はい・いいえ
	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？	はい・いいえ
栄養	この1年間に、入院したことがありますか？	はい・いいえ
	最近、食欲はありますか？	はい・いいえ
	現在、たいていの物は噛んで食べられますか？※入れ歯を使ってもよい	はい・いいえ
	この6か月間に、3kg以上の体重減少がありましたか？	はい・いいえ
社会参加	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか？	はい・いいえ
	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？	はい・いいえ
	ふだん2〜3日に一度は外出しますか？	はい・いいえ
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか？	はい・いいえ
	親しくお話ができる近所の人はいいますか？	はい・いいえ
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいいますか？	はい・いいえ

このチェック表の拡大したものは、p.24 にあります。

フレイル対策は

“食べて、動いて、
人とつながること”

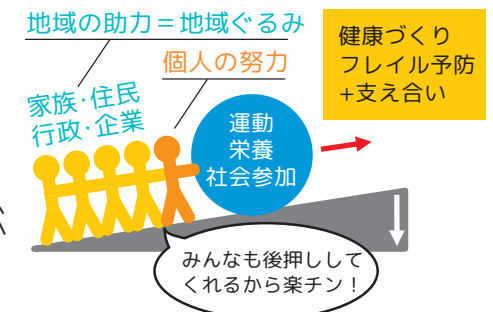


フレイル対策の要（かなめ）は、
「栄養」、「運動」、「社会参加」に集約されます。

運動だけ、栄養だけではなく、この3つをそろえることを意識して、習慣化することが大切です。何歳からでも遅すぎることはありません。今日から取り組んでみませんか？

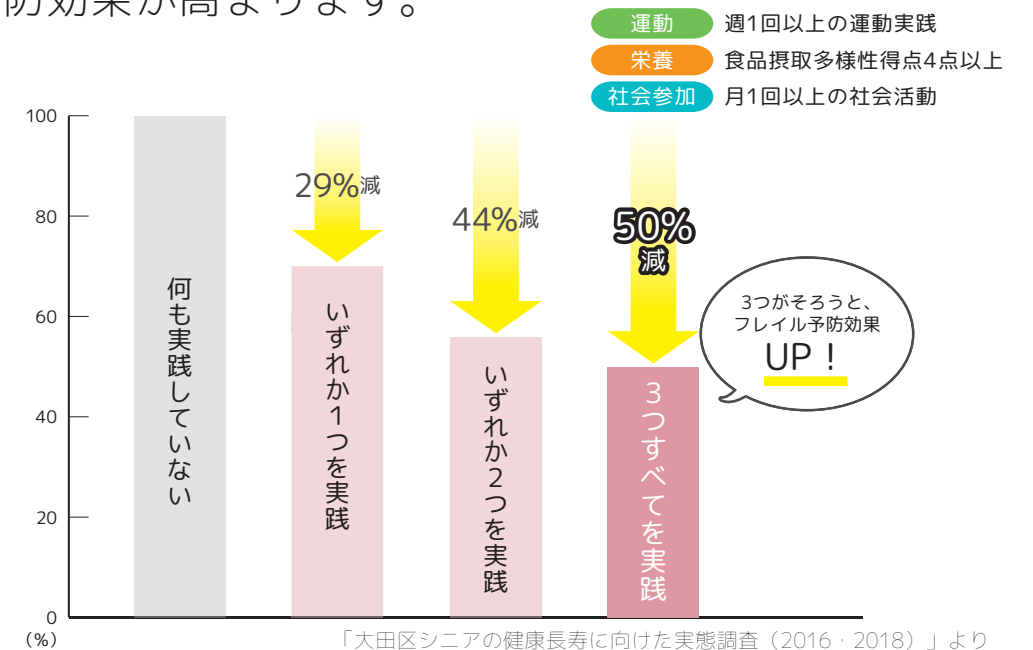
地域みんなで取り組もう

これまでの調査では、
運動でも食事でも、
1人よりも、誰かと一緒に
実践することで、
活動量や精神的な健康度が
さらに高くなることが
わかりました。



合わせ技で効果と楽しさをアップ！

運動・栄養・社会参加のうち、どれか1つだけ実践するよりも、複数実践することで、フレイル予防や介護予防効果が高まります。



運動について

健康長寿は 毎日少しの“筋トレ”から！

現在の体力はどれくらい？

これだけでできれば、体力レベルは平均以上！

65～74歳

- 20分以上休まずに速歩きができる。
- 階段を1階～5階まで休まずに上れる。
- 6kgくらい(2ℓ入りペットボトル3本分)の物を持ち上げ運べる。
- 椅子から立ち上り座る動作を、何にもつかまらずに30回以上続けられる。

75歳以上

- 15分以上休まずに続けて歩ける。
- 階段を1階～3階まで休まずに上れる。
- 4kgくらい(2ℓ入りペットボトル2本分)の物を持ち上げ運べる。
- 椅子から立ち上り座る動作を、何にもつかまらずに20回以上続けられる。

1週間の運動量の目安

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。

散歩やウォーキングに、
毎日少しの筋トレをプラスしましょう！

歩行運動

足腰の強化や疲れにくい身体のために
散歩・ウォーキングなど
週に**150分以上**(1日平均20分程度)



10分歩くと約1000歩です。

まずは10分間の散歩・ウォーキングからはじめましょう。

【歩数計を持っている人⇨1日の目標合計歩数】

65～74歳 7000歩以上 75歳以上 5000歩以上

筋力運動

骨や筋肉の維持のために
スクワット・かかと上げなど週に**2日以上**

▶▶▶ 7ページからの運動に挑戦しよう！

体操・ストレッチ

関節痛の予防・緩和のために

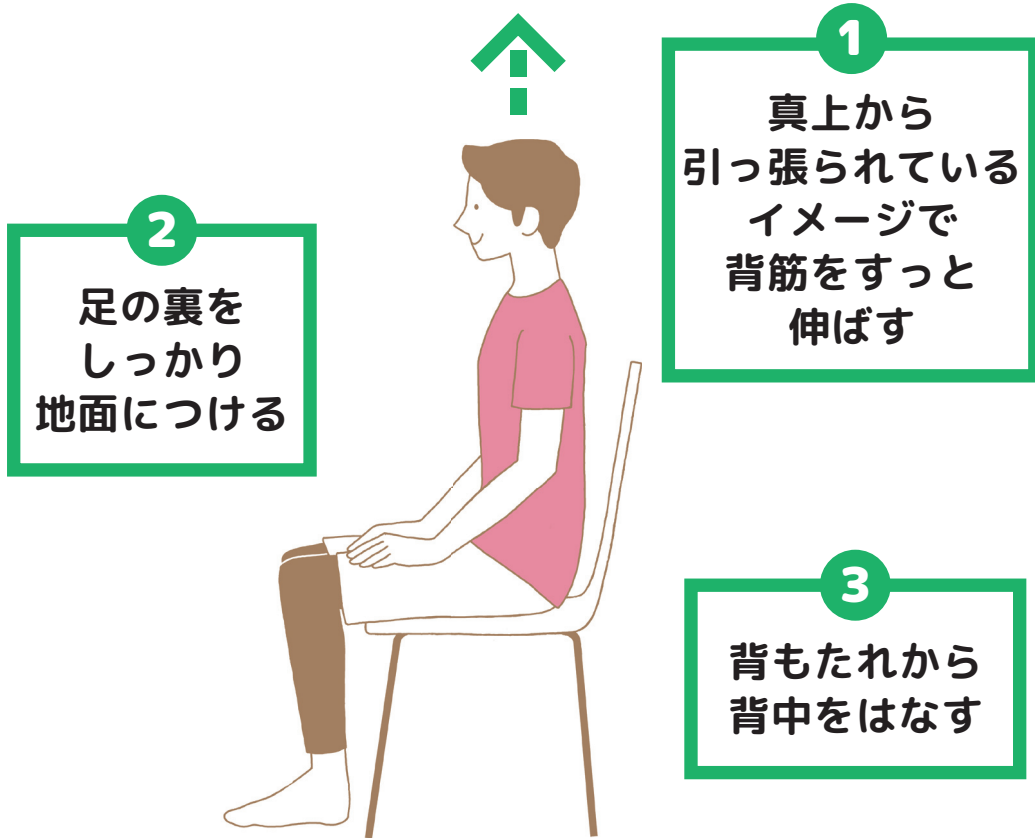
体操・ストレッチを週に**2日以上**(1日10分でも！)

やってみよう腰痛予防体操

1. あおむけで寝た状態で両ひざを立てる。
2. 両ひざをくっつけたまま、左右にゆっくりと倒す動作をくり返す。
3. 目安は、**10～20往復**。動作も呼吸もゆっくり。腰に痛みを感じる場合は、無理せず痛くないところまで。



椅子を利用した
筋力運動の基本姿勢



姿勢によって使われる筋肉が変わってきます。
上の姿勢をお手本に運動しましょう。

回数の目安:10回やってみて・・・

- 非常にきつい → 回数を少し減らしましょう
- ややきつい → ちょうどよい回数です
- 普通・やや楽 → 回数を少し増やしましょう

筋力運動のポイント

- ① 関節の痛みが強い人は無理をしない。
- ② 息を止めない。
声を出して数をカウントすることで、自然な呼吸ができます。
- ③ 弾みをつけずにゆっくりが基本。
- ④ 無理は禁物。
「ややきつい」と感じる程度を目安に。

つま先上げ : かかと上げ

かかとを床につけたまま「1・2・3・4」でつま先をすねにひきつけ「5・6・7・8」で元の位置に戻す。

10回～20回
くり返す。



つま先を床につけたまま「1・2・3・4」でかかとをできるだけ上にあげ「5・6・7・8」で元に戻す。

10回～20回
くり返す。



もも上げ

ひざ伸ばし

椅子に浅く座り、
両手は椅子のふちを握る。
上体はまっすぐのまま
「1・2・3・4」で
太ももを胸に引きつけ
「5・6・7・8」で元に戻す。
10回～20回くり返す。

上体はまっすぐ
太ももを胸に
ひきつける

太ももの
つけ根に
力!

反対側も
同様に



椅子に浅く座り、
両手は椅子のふちを握る。
上体はまっすぐのまま
「1・2・3・4」で
片方のひざを伸ばして
太ももに力を入れ
「5・6・7・8」で元に戻す。
10回～20回
くり返す。

10回～20回
くり返す。

太ももの前面にある
大きな筋肉を
意識

反対側も
同様に



あしの横上げ

椅子の背もたれをもち
両足を肩はばに広げて立つ。
「1・2・3・4」で
つま先を正面に向けたまま
あしを横に上げ、
「5・6・7・8」でゆっくり下ろす。
10回～20回くり返す。



スクワット

手を腕の前で組むか椅子の背もたれを持ち
足は肩幅に、
つま先とひざを同じ方向に向ける。
「1・2・3・4」でおしりを後ろに引きながら
腰をおろし
「5・6・7・8」で元に戻す。
10回～20回くり返す。

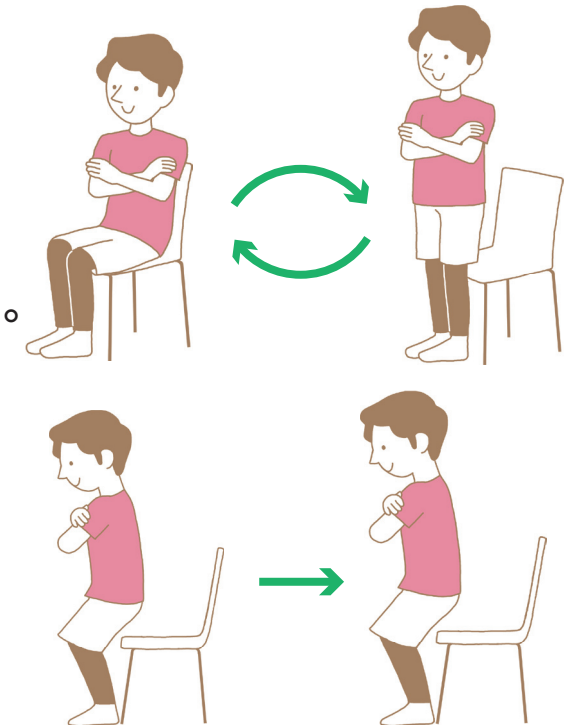
両ひざがつま先より
前に出ないように

※姿勢に不安がある方は、下の椅子スクワットを
ひざの痛い方は前ページのもも上げをやりましょう。



椅子スクワット

椅子に浅く座り、
両腕を胸の前で組む。
「1・2・3・4」で
椅子から立ち上がり
「5・6・7・8」で椅子に座る。
10回～20回くり返す。
慣れてきたら
おしりを椅子につけずに
ゆっくり立ち上がる。



ゲーム体操とは

自分のからだを 思いどおりに動かす力を 高めるための運動

脳・目・耳・口・手・足など、体のいろいろな器官を一緒にはたらかせるため、脳や神経によい刺激になります。ご家族やご友人と試してみましょう。

ゲーム体操のポイント

楽しむことが一番！ “できない”を楽しむ

簡単にできる運動よりも、むしろ混乱するような動きをすることがからだや脳の刺激になります。

短時間で次の課題に挑戦

ひとつの運動をできるまで続ける必要はありません。短時間で次の課題に挑戦することが、新たな刺激になります。

じゃんけんネーム

2人でじゃんけんをする。
じゃんけんの手を出した時に、各レベルのお題の行動をとる。各レベルを何度かやってみる。

レベル1 相手が出した手の形を言う



レベル2 相手の手の形を物に置き換えて言う



レベル3 相手の手の形を数字に置き換えて言う



レベル4 相手と自分が出した数字を足し算して言う



レベル5 相手と自分が出した手をお金に置き換えて足し算



栄養について

いろいろ食べて健康に 「年をとったら粗食でいい」は 大間違い！！

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。



覚えよう！
毎日食べたい
10食品群

上の10食品群から1群で1点。
毎日7点以上^{*}が目標です。

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ！推進協議会」が考案した合言葉です。

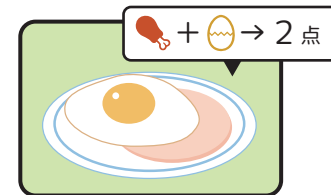
※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドラインより

たんぱく質を毎日食べる

高齢になってから、特に気にしてほしい食品がたんぱく質を多く含む肉や魚介類など。

控えている人もいるかもしれませんが、お肉には老化の防止や筋肉の維持を助ける栄養素が豊富に含まれています。

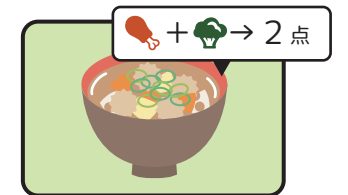
お肉が苦手な人は魚でも大丈夫。毎日の食事に少しずつ加えてみましょう。



目玉焼きにハムを加えて
ハムエッグ



うどんに鯖缶やちくわ、
かまぼこをのせて



肉団子や鶏肉で
具だくさん汁に

食品群別食べ方のヒント

少量でも大丈夫です。これならという食品群から増やしてみましょう。



自分の食べ方のくせを知る

日付	さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	〇の数 (点)
例	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	7点
1日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
2日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
3日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
4日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
5日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
6日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
7日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

上の表は、p.33にある「さあにぎやかにいただく」1週間チャレンジのチェック表です。

チェック表に10の食品群のうち、食べた食品群に○をつけてみましょう。
(少量でも1日に1度でも食べれば○になります。)

目標は、毎日7点です。7点が難しい場合は、1点でも多く食べられるように意識しましょう。

1週間を通して、ご自身に足りない食品群を探したり、その食べ方を工夫したりしてみましょう。

目安量を意識する

1日の摂取量の目安

 さかな	 あぶら	 にく	 牛乳・乳製品	 やさい
				
片手1つ分	大さじ1杯位	片手1つ分	牛乳なら1杯 ヨーグルトなら1パック	片手3つ分 生野菜だと 両手で3つ分
 海藻	 いも	 たまご	 大豆製品	 くだもの
				
少量	片手1つ分	1~2個程度	納豆なら1パック 豆腐なら半丁	片手1つ分

次は「何を食べるか」に加えて、「どれだけ食べるか」を意識してみましょう。計量器具がなくても、「手のひら」を使うことで、自分の体格にあった目安量を知ることができます。

※医師からの指示がある場合は、無理をせずその指示にしたがってお過ごしください。
※苦手な食品群がある場合は、代替りの食品群を食べましょう。(卵が苦手なら、他のたんぱく質など)

いつまでも美味しく食べる4つのポイント

しっかり歯磨き！

歯間ブラシ/デンタルフロスを活用

歯や入れ歯の具合が悪くなくても
定期的に歯科医を受診

良い姿勢で食べる

口腔体操で

かむ力・飲み込む力を保つ

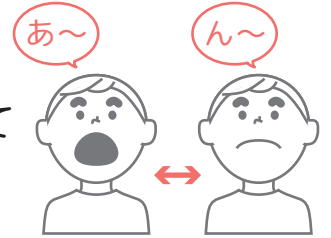
嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることは、重要な老化のサインとされています。

正しいお口のケアと舌や口周りの筋肉を動かす口腔体操を「長期的」に取り組むことで、お口の健康を保つことができます。

いつまでもお口から美味しくお食事をし、楽しく会話ができるように、食事前など時間をきめて口腔体操を日々の生活に取り入れましょう。

あーんー体操

「あー」と言いながら口を大きく開ける
舌を上あごに押し付け奥歯をかみしめて
「んー」と声を出す。5回ほどくり返す。

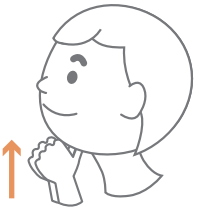


唾液腺マッサージ

上奥歯あたりのほほに
指をあて円を描くように
指全体でやさしく
マッサージする。
10回繰り返す



下あごのくぼみ部分に
親指をあてて、
やさしく10回
押し上げる。



あごのラインの内側のくぼみ部分に指をあて、
あごの骨にそって5か所ほど
やさしく指を押し込む。
5回くり返す。



早口言葉

早口言葉で口の周りの筋力アップをしましょう。
本を見ながらでも、ひと息で言えなくても、間違えてもOKです。

- ① 赤まきがみ 青まきがみ 黄まきがみ
- ② よぼよぼ病 予防病院 予防教室 よぼよぼ病 予防法
- ③ この竹垣に竹立てかけたのは竹立てかけたから
竹立てかけた

社会参加について

いくつになっても 人や地域と つながろう

健康長寿のさいごの秘訣は“社会参加”
人や社会とのつながりは、健康にとっても大切です。

小まめに
外出しよう

友人・知人などと
交流しよう

楽しさ・やりがいのある
活動に参加しよう

1日1回
以上



閉じこもりを防ぐため

小さな用事を
うまく組み合わせ
毎日外に
出かけましょう。

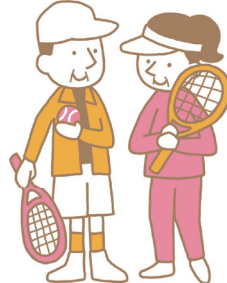
週に1回
以上



孤立しないため

友人・知人や
ご近所の人などの
交流も積極的に。

月に1回
以上

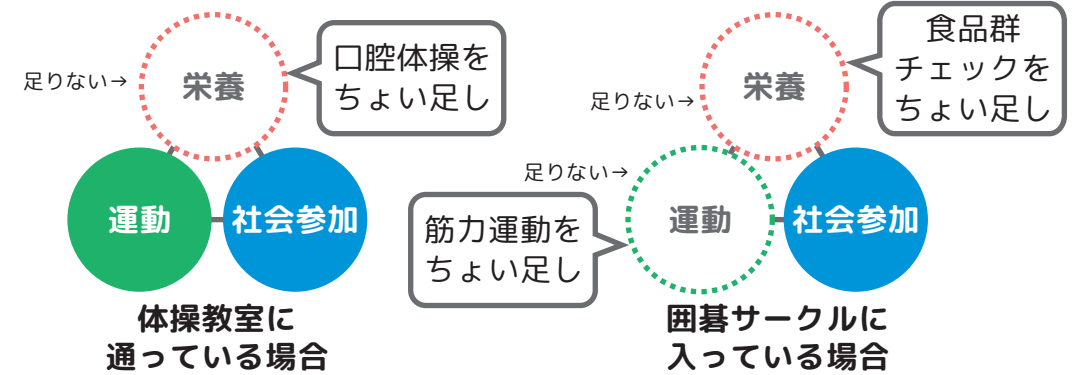


活力のある生活のため

元気のためには、
楽しくて
やりがいのある
活動が大事。

いつもの生活に何を足す？

みなさんの普段の生活に、フレイル予防の3要素、
運動・栄養・社会参加はありますか？
足りない要素があったなら、5分や10分の間隙時間に
フレイル予防の“ちょい足し”をしませんか？
たとえば…



フレイル予防のある生活例

このガイドブックにあるフレイル予防のちょい足しメニューを取り入れた生活の例をご紹介します。
ぜひお試しください。

- | | | |
|---|----------------------------|----------|
| 1 | 誰かといるときは
じゃんけんネーム(p.12) | 目安時間 15分 |
| 2 | ストレッチ・筋力運動(p.7~p.10) | 目安時間 25分 |
| 3 | 食品群チェック(p.33) | 目安時間 10分 |
| 4 | 交流(おしゃべりや電話・メールなど) | |

新型コロナウイルスなど

感染症対策と 通いの場への参加を 両立するために

意識すること8箇条

- ① 3つの密（密閉、密集、密接）を避けましょう。
- ② 毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう。
- ③ 体調の悪い時は無理せず休みましょう。
- ④ 症状がなくてもマスクを着用しましょう。
- ⑤ こまめに石鹸で丁寧に手を洗いましょう。
- ⑥ 1時間に2回以上の換気をしましょう。
- ⑦ お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上開けましょう。
- ⑧ 会話をするときには、正面に立たないようにしましょう。

メモ

チェックしてみよう

フレイル予防に役立つ チェック表が大集合！ ぜひ、ご利用ください。

収録チェック表

フレイルチェック表

8ミッションその1 8ミッションその2

8ミッションその3 8ミッションその4

食べポチェック表
(食品摂取多様性チェック表)

※これらのチェック表は、大田区福祉部高齢福祉課や
以下のホームページでもご入手いただけます。

「フレイル スタートブック」で検索

フレイル スタートブック

クリック!

または

以下のURLやQRコードを入力

<https://www.healthy-aging.tokyo/>



簡単！ フレイル チェック

フレイルかどうかは、下の15の質問で簡単にチェックすることができます。各質問に、「はい」か「いいえ」で答え、赤文字の回答数を合計してみましょう。赤文字が4つ以上あったら要注意。フレイルに少し足を踏み入れているかもしれません。

運動	この1年間に、転んだことがありますか？	はい・いいえ
	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか？	はい・いいえ
	目は普通に見えますか？ ※メガネを使った状態でもよい	はい・いいえ
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？	はい・いいえ
	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？	はい・いいえ
栄養	この1年間に、入院したことがありますか？	はい・いいえ
	最近、食欲はありますか？	はい・いいえ
	現在、たいていの物は噛んで食べられますか？ ※入れ歯を使ってもよい	はい・いいえ
	この6か月間に、3kg以上の体重減少がありましたか？	はい・いいえ
社会参加	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか？	はい・いいえ
	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？	はい・いいえ
	ふだん2～3日に一度は外出しますか？	はい・いいえ
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか？	はい・いいえ
	親しくお話ができる近所の人はいいますか？	はい・いいえ
近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいいますか？	はい・いいえ	

その1
本日の「8」ミッション
在宅時の健康生活応援チェック表

家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。今日1日で実行した項目にチェックをつけていきましょう。ご自分に合った項目については、裏面を利用して、1週間チャレンジに取り組んでみましょう。

感染症に負けない!
本日の「8」ミッション
1週間チャレンジ

表面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。実践した回数や量を書いても良いですよ。

※各項目の内容について
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

1 ひざのばし

上体はまっすぐのまま、「1・2・3・4」で片方のひざを伸ばして太ももに力を入れ「5・6・7・8」で元の位置に戻す。
太ももの前面の

10回~20回ずつ



筋肉を意識して

2 日付の確認

今日の日付と天気を確認し
声に出して読み上げる

「今日は、
○年○月○日○曜日
今日の天気は晴れ!」



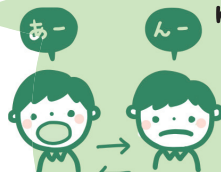
3 しっかり水分補給

1日あたり、
お茶や水などの水分を
コップ8~10杯分飲む



4 あーん体操

ゆっくり大きく口を開け
「あー」と言う。
しっかり口を閉じ
口の両端に力を入れて
舌を上あごに押し付けて
奥歯を噛み「んー」と言う。
食事の前にやってみよう



ゆっくり
3~5回
くり返す

5 交流

離れて暮らす家族や友人に
電話・メールなどをする



6 背伸び

両手を組んで背伸びをし
10数える。
そのまま右に体を倒して
10数える。
反対側も同様に。
肋骨の間など
脇腹の筋肉を伸ばす



まうえ
左右
10秒ずつ

7 たんぱく質

1日あたり
肉・魚・卵・大豆製品
・牛乳/乳製品を
それぞれ片方の手のひらに乗る
程度の量を目安に食べる



	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
ひざのばし	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
水分補給	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
あーん体操	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
日付の確認	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
交流	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
健康管理	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
背伸び	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
たんぱく質	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊

その2
本日の「ミッション」
在宅時の健康生活応援チェック表

家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。今日1日で実行した項目にチェックをつけていきましょう。ご自分に合った項目については、裏面を利用して、1週間チャレンジに取り組んでみましょう。

感染症に負けない!
本日の「ミッション」
1週間チャレンジ

表面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。実践した回数や量を書いても良いですよ。

※ 各項目の内容について
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

1 ももあげ

上体はまっすぐのまま「1・2・3・4」で太ももを胸に引きつけ「5・6・7・8」で元の位置に戻す。太ももの付け根を意識して



左右 10回~20回ずつ

1

2 入浴

外にでかけていなくてもお風呂に入り身体を清潔に保つ。身体を温める



2

3 ガラガラうがい

水を口に含み、頬全体をふくらませ3回ほどブクブクして水を吐く。もう一度水を口に含み上を向きのどの奥で15秒ほどガラガラして水を吐く。はみがきの後にやってみよう



3回
ブクブク



15秒
ガラガラ

3

4 交流

普段会わないような人少しなつかしい人に体調や生活の様子を気遣う電話をしてみよう(手紙やメールでも良い)



4

5 知的活動

本・新聞・雑誌などを読む(インターネットを活用しても良い)



5

6 健康管理

体重をはかって体重が極端に増えたり減ったりしていないかチェックする



6

7 野菜・果物

1日に野菜の入った料理5皿以上と果物(片手一つ分)を目安に食べる



7

8 肩回し

両手を肩におきひじで円を描くように内回しと外回しを10回ずつおこなう。肩甲骨を動かすように意識する



内回し
外回し
10回ずつ

8

東京都健康長寿医療センター 社会参加と地域保健研究チーム

	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
ももあげ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
入浴	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
ガラガラうがい	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
交流	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
知的活動	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
健康管理	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
肩回し	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
野菜・果物	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊

その3
本日の「8」ミッション
在宅時の健康生活応援チェック表

家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。今日1日で行った項目にチェックをつけていきましょう。ご自分に合った項目については、裏面を利用して、1週間チャレンジに取り組んでみましょう。

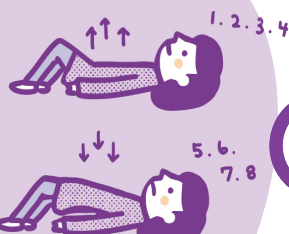
感染症に負けない!
本日の「8」ミッション
1週間チャレンジ

表面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。実践した回数や量を書いても良いですよ。

※ 各項目の内容について
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

1 おしりあげ

あお向けになり
両膝を90度にする。
「1・2・3・4」で
おしりをしめるように
しながら上に持ち上げ、
「5・6・7・8」で
ゆっくり下ろす
10回~20回



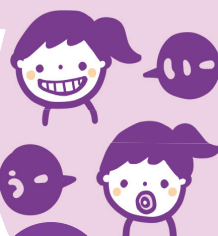
2 日光浴

室内でも良いので
1日に20分程度
日光に当たる



3 いーろー体操

「いー」と言いながら
ほっぺたと首に
はりを感じるまで
左右に口を広げる。
そのまま
「ろー」と言いながら
くちびるをすぼめる
ゆっくり
3~5回
ずつ



4 リラックス

肺の中の空気を吐き切り
ゆっくり5回大きく
深呼吸をする
深呼吸に合わせて
肩を上げ下げする



5 趣味

好きな歌を聴いたり歌ってみよう
楽器もおすすめ



6 健康管理

室内の温度管理、
着衣による体温調整を
マメに行う



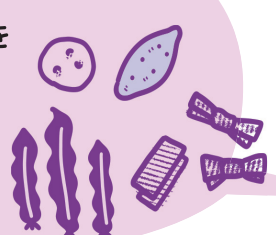
7 腰ひねり

仰向けで寝た状態で
両ひざを立てる・
両膝をくっつけたまま
左右にゆっくり
倒す動作を繰り返す。
ゆっくりとした
動作と呼吸で
10往復~20往復



8 いも・海藻

いも類または海藻を
1日1回食べる。
冷凍食品や
乾物などを
活用する



	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
おしりあげ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
日光浴	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
いーろー体操	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
リラックス	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
趣味	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
健康管理	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
腰ひねり	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
いも・海藻	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊

その4
本日の「8」ミッション
在宅時の健康生活応援チェック表

家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。今日1日で実行した項目にチェックをつけていきましょう。ご自分に合った項目については、裏面を利用して、1週間チャレンジに取り組んでみましょう。

感染症に負けない!
本日の「8」ミッション
1週間チャレンジ

表面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。実践した回数や量を書いても良いですよ。

1 あしあげ

椅子の背もたれをもち足を肩幅に広げて立つ。「1・2・3・4」でつま先を正面に向けたまま脚を真横に上げ、**左右10回~20回ずつ**「5・6・7・8」でゆっくり下ろす



※ 各項目の内容について
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

2 整容・更衣

外にでかける予定がなくても衣服を着替え清潔に保つ



3 舌の体操

口をあけて舌をできるだけ出す。上くちびるを舌で触るように上に持ち上げ、左右の口の端を舌先で触るように動かす。食事の前にやってみよう



ゆっくり
3~5
往復

4 笑い

電話でおしゃべり、好きなテレビやラジオを見たり聞いたりして、声を出して笑おう



5 リラックス

音楽を聴いたり、瞑想したりゆっくりと湯船につかったり



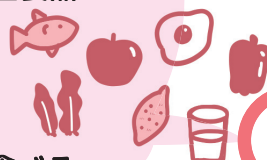
6 健康管理

起床から就寝までの生活リズムを一定に保つ。早寝早起きを心がけ、生活リズムが崩れないように



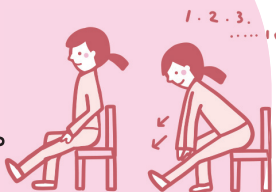
7 7種類以上の食品

10種類(肉・魚・卵・大豆製品牛乳/乳製品・野菜・海藻いも類・果物・油脂類)の食品のうち1日に7種類以上を食べる



8 ふくらはぎのばし

椅子に浅く座り片足を前にだしつま先を上に向ける。両手を膝に向かって滑らせながら上体をゆっくり前にたおす



左右
10秒
ずつ

	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
あしあげ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
整容・更衣	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
舌の体操	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
笑い	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
リラックス	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
健康管理	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
ふくらはぎのばし	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
7種の食品	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊

さあにぎやかにいただく

日付



さかな



あぶら



にく



牛乳乳製品



やさい



海藻



いも



たまご



大豆製品



くだもの

○の数
(点)

例



7点

1日目



点

2日目



点

3日目



点

4日目



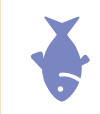
点

5日目



点

6日目



点

7日目



点

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

奥付

フレイル予防ガイドブック

2022年9月30日 大田区版第2版発行

この「フレイル予防ガイドブック」は、ご自宅での健康づくりに活用いただくためのもので、「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」の内容をもとに作成されました。

編集・発行

大田区 福祉部 高齢福祉課
〒144-8621 東京都大田区蒲田 5-13-14
電話：03-5744-1624

東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム
〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2
電話：03-3964-3241 内線 4252

許可なく転載・複製をしないでください。