

フレイルを予防して

心も体も元気な毎日を！

年をとることで、体や心の働きや、生活機能の低下、社会的なつながりが弱くなった状態をフレイルと言います。新型コロナウイルス感染症予防のために家にこもりきりになると、フレイルの状態に陥りやすくなります。

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症が重症化しやすくなります。フレイルを予防し、心も体も元気な毎日を送りましょう。

フレイルを予防する食事

- ① 3食規則正しく食べる。
- ② 主食、主菜、副菜を揃えてバランス良く。特に、肉・魚・卵・牛乳などのたんぱく質をしっかりとりましょう。たんぱく質は、筋肉を強くし、病気やけがに対する抵抗力を高めてくれます。
- ③ しっかりかんで食べましょう。

副菜…体の調子を整える
野菜、芋、海藻、きのこなど

主食…主なエネルギー源
ごはん、パン、麺など



毎食片手半分くらいの量を



主菜…血、肉、骨を作る
魚、肉、卵、大豆製品など

肉類の繊維部分は、叩いたり筋切りしておくとお食べやすい

府中市の栄養士が
考案したメニューが
府中市クックパッドから
見られます



やってみよう！びんごふちゅう元気もりもり体操

体力を維持するために、自宅でできる運動を続けましょう。
声に出して数を数えながらしてみましょう。

1 ももおしり



足を肩幅に立ち、つま先より膝が前に出ないように4秒間かけて腰を落としましょう。4秒間かけて元に戻します。

2 せなか



脇をしめ、4秒間でひじを後ろにひいて肩甲骨を寄せましょう。4秒間かけて元に戻しましょう。

3 腹式呼吸



鼻から大きく息を吸って、口からゆっくり吐きましょう。

4 もも



足首を曲げ、つま先を上に向けて4秒間上げ、4秒間で下げましょう。

YouTubeで動画が見られます。
動画を見ながら、楽しく体を動かしましょう。



ストレッチ動画



筋トレ動画1



筋トレ動画2