

## 運動のポイント

転ばない体をつくるための運動を行ってみましょう！

### 注意点

- ・呼吸は止めない
- ・体をそらしたり猫背にならない
- ・無理をしない

## 座って行う運動 ベッドや椅子に浅く・姿勢よく腰かけて行いましょう

### 姿勢を維持し、楽に立ち上がるための運動



- ①片ひざをのばし、反対の太ももに両手を置く
- ②腰から前に上半身を倒し20秒維持

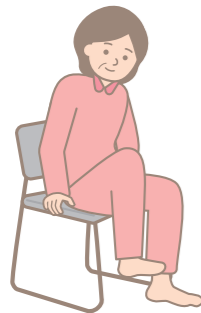
左右1回ずつ



- ①つま先を上に向けて片ひざをのばす
- ②足を床から浮かした状態を5秒維持し、ゆっくり下ろす

左右10回ずつ

### バランスを崩さないための運動



- ①片方の太ももをまっすぐ上げる
- ②5秒維持して、ゆっくり下ろす

左右10回ずつ



- ①両ひじを曲げ、顔の前で両手を握る
- ②逆のひざにひじをつけるように体を回転させる

左右交互に10回

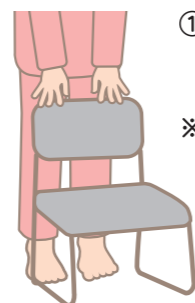
## 立って行う運動 支えにつかまりながら行いましょう

### 力強く歩くための運動



- ①脚を前後に開き前の脚のひざを軽く曲げる
- ②後ろの足のかかとを床につけ、腰を前に押し出し20秒維持

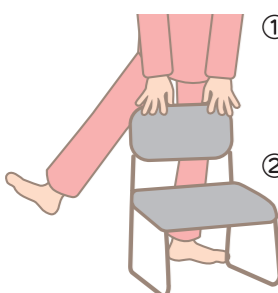
左右1回ずつ



- ①脚を肩幅に開き、ひざをのばしたままかかとを上げる
- ※5秒かけてゆっくり上げ、5秒かけてゆっくり下ろす

10回

### お尻と太ももを鍛える運動



- ①片方の脚に体重をのせ反対の脚を横に持ち上げるこの時、上げられる高さまで5秒かけてゆっくり上げる
- ②5秒かけてゆっくり下ろす

左右10回ずつ



- ①脚を肩幅に開き、つま先を外に向ける
- ②5秒かけてひざを45度くらいまで曲げる
- ③5秒かけて元に戻る

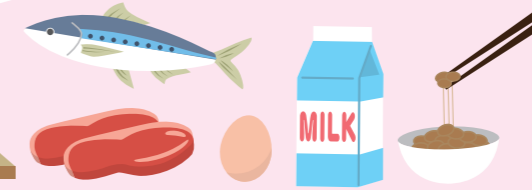
10回目安

## 食生活でフレイル予防

筋肉を作ることを意識した  
バランスの良い食事を心がけましょう！



十分なエネルギー補給と  
タンパク質が大切！！



タンパク質は肉・魚のほか卵や乳製品、大豆製品などからも摂れます。ごはんにも卵や納豆、間食に牛乳やヨーグルトなど食べやすい形で取り入れてみてください。

## お手軽レシピ

### フライパンで作る 豆腐とツナのカゲツツ風



＜材料(4人分※24個程度)＞

- 木綿豆腐…小1丁(150g)
- ツナ缶…1缶 おから…150g
- コーン缶…1缶 卵…1個
- かたくり粉…大さじ3
- しょうゆ…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ2
- サラダ油…適量
- 小麦粉(または唐揚げ粉)…適量

- ① 豆腐は水を切り、ツナは油を切る
- ② ボウルに材料と油以外の調味料をすべて入れて混ぜる
- ③ 混ぜた材料を一口サイズに丸めて小麦粉をまぶす
- ④ 油を引いて熱したフライパンで焼く
- ⑤ 中火で2分ほど焼いたらひっくり返す
- ⑥ 両面に焼き色がついたら完成！

豆腐とツナで  
筋肉をつくるのに必要な  
「タンパク質」を摂取できます！

## 口腔ケアでフレイル予防

歯と口の衰えを防ぎ、しっかり噛んで  
おいしく食べられるお口づくりを

### 歯みがきのポイント

- ① テーブルや洗面台などで歯ブラシを持つ手のひじを固定し楽な姿勢で
- ② 歯と歯ぐきの境目を小刻みに優しく
- ③ 特に夜寝る前はじっくりみがく



毛先がやわらかい  
歯ブラシを選びましょう