

## ポイント1 身体を動かす



# 日常生活で何かをしながら 無理せずに

### 掃除をしながら



これなら  
続けられそう

- 1 粘着クリーナーや掃除機をかけながら両足を前後に開く
- 2 身体をゆっくり前に伸ばし、ゆっくり元に戻る
- 3 左右の脚を入れ替えて10回ずつ行う

家事をしながら下半身を伸ばし、鍛えることができます



### 台所や洗面台に立ちながら

- 1 台に手をついて膝を曲げ、足を後ろに動かす
- 2 左右交互にゆっくり10回ずつ行う
- 3 膝を伸ばして脚を横に上げ、下ろす
- 4 左右交互にゆっくり10回ずつ行う

歩行に必要なおしり、太ももの外側の筋肉を鍛えられます

### テレビを見ながら



これなら  
簡単に  
できそうだな

- ◀ ラップの芯を用意して左右の手で投げ上げ、目で芯を追いながらキャッチする

認知症予防にもつながります  
続けて50回が目安です



座った状態でボールなどをもち、足踏みをしながら▶  
8の字を描くイメージで左右の太ももの下を通す

足の付け根の筋肉が鍛えられます  
1日50回が目安です



## ポイント2 栄養・口腔



# みやぎの旬を楽しみながら バランスよく

老年期では「低栄養」で痩せすぎの方が、要介護状態になりやすいことがわかっています。65歳を過ぎたら、メタボ予防からフレイル予防に切り替えていきましょう。

### 目安①

## 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を



「みやぎの旬」  
春 ギンザケ、たけのこ  
夏 カツオ、えび、まめ  
秋 新米、サンマ  
冬 ワカメ、せり

いろいろな食品を食べることで栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。料理が大変な場合は、市販の総菜やレトルト食品、缶詰などを活用しましょう。

### 目安②

## たんぱく質…毎食自分の手のひら1~2枚分が適量

例えば



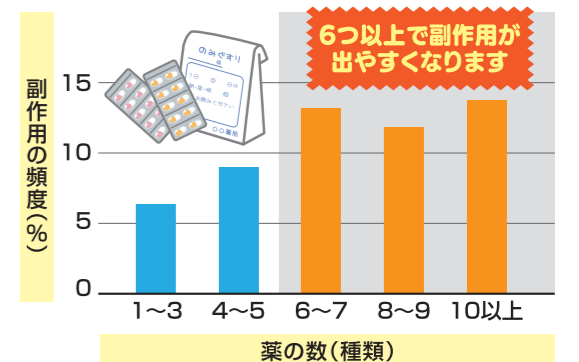
たんぱく質は筋肉や内臓などをつくる栄養素です。  
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれているので意識的に摂るようにしましょう。

### コラム▶ 薬の副作用に注意!

年齢とともに薬の分解や排泄に時間がかかるようになることから、多くの薬を処方されている方は副作用が起こりやすくなります。ふらつきや転倒、物忘れなどの副作用はフレイルの症状とも一致するので気づきにくく、フレイルが悪化する原因になる可能性もあります。

こうした事態を防ぐためには、「お薬手帳」を1冊にまとめ、処方薬だけでなく服用しているサプリメントや市販の薬も書き込み、フレイルの原因となる薬を減らせないか、かかりつけの医師や薬剤師と一緒に定期的に見直す必要があります。

### 薬の数と副作用の頻度との関係



出典：日本老年医学会「高齢者が気をつけたい多すぎる薬と副作用」