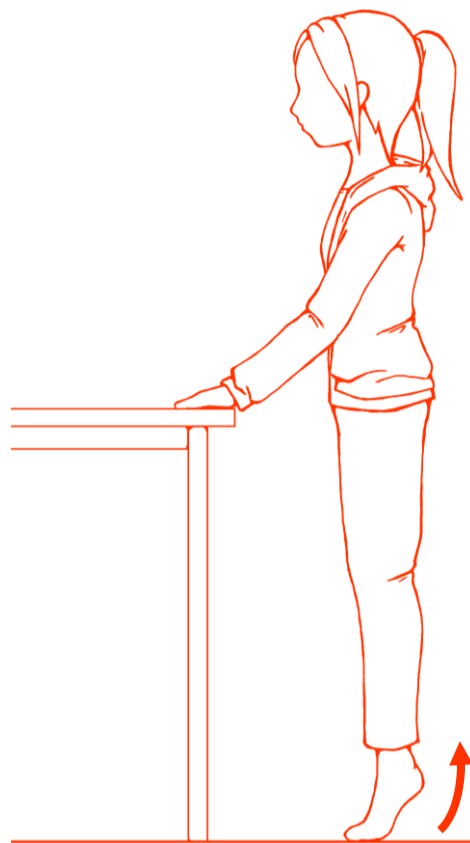


いつでも **ちょびト** その1

かかと上げ運動（ふくらはぎの筋力アップ）

- 1 足を左右に軽く開く。
- 2 テーブルや壁などに手をつく。
- 3 ゆっくりとかかとを上げて ゆっくりと下ろす。

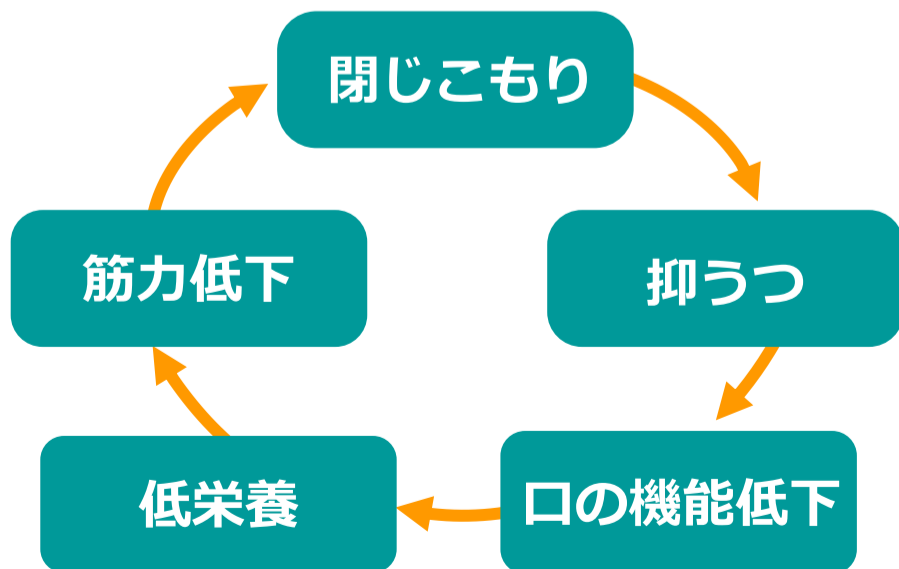
目標回数：1日 10~20回×3セット



身体を動かす時間を増やして、フレイル予防

フレイルとは？

様々な機能低下がつながりあい、負の循環に陥ることで、心身機能が低下しやすくなった状態です。

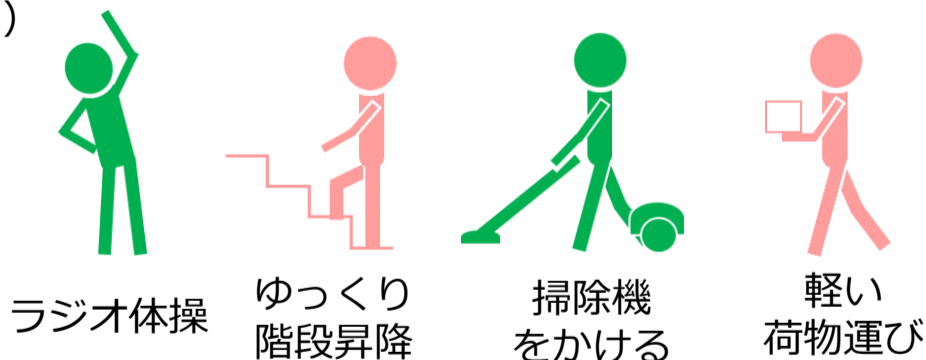


予防のための3つのポイント

運動・身体活動

65歳以上の方では、運動や家事活動等を通して、毎日40分は身体を動かしましょう。

例)



栄養

色々な食材を、まんべんなく食べることを心がけましょう。



社会参加

買い物や散歩、趣味活動を通して、地域や社会と関わりを持ちましょう。

