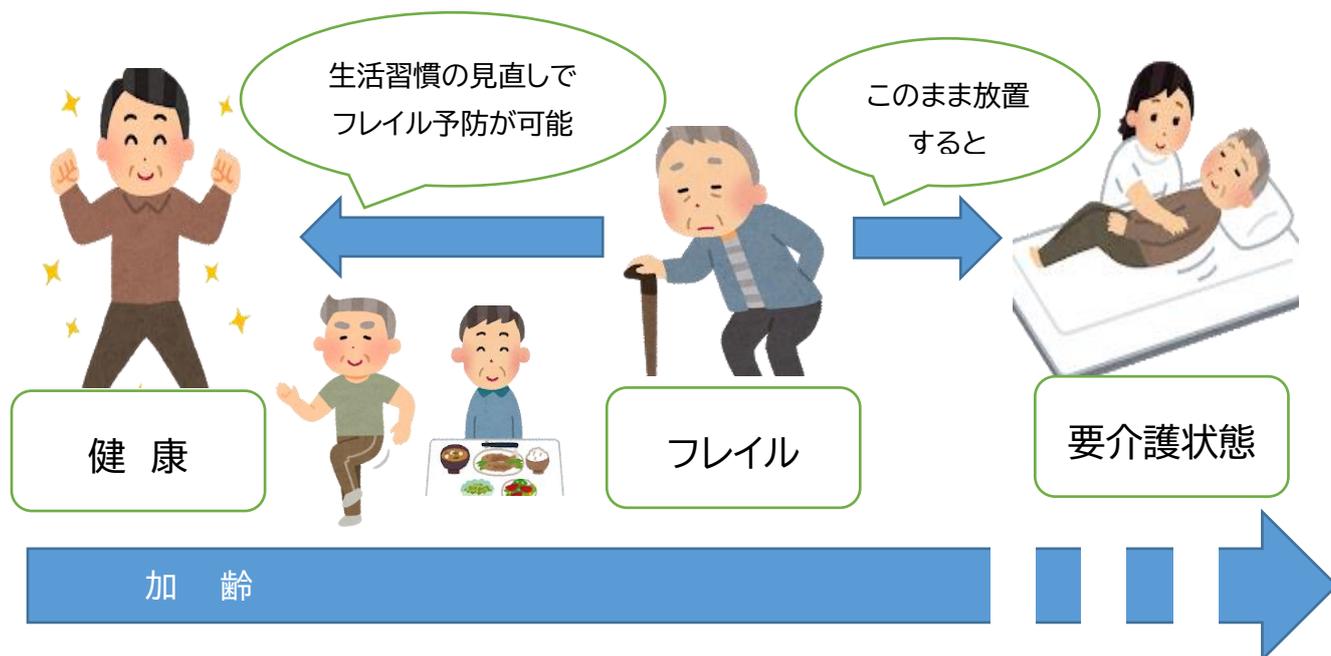


# 40歳を過ぎたら、「フレイル予防」が大事！

## 「フレイル(虚弱)」とは・・・

加齢に伴い、心身機能が低下した状態のことをいいます。「健康」と「要介護」の中間に位置し、そのまま放置していると、「要介護」状態になる危険性が高いと言われています。



## フレイル予防の3つの柱+1

1

### 栄養

バランスのよい食事をとろう  
☆主食・主菜・副菜のそろった  
食事を心がけよう  
☆太りすぎ、やせすぎに注意

2

### 身体活動

しっかり体を動かそう  
☆あと+15分歩こう  
☆筋トレで「貯筋」をしよう

3

### 社会参加

仕事、余暇活動、ボランティア  
など積極的に参加しよう  
☆高齢になっても出かける  
場所や仲間をみつけよう

4

### 歯の健康

かかりつけ歯科医を持って、  
歯の健康を保とう  
☆毎年歯科健診を受けよう  
☆よく噛んで食べよう

## 衰えが始まる40歳, 早めの取組が吉

実は, 40歳以上の約 1/4は既に筋肉の衰えが始まっているそうです。<sup>\*1</sup> 筋肉の衰えは, 運動で改善できます。食事や歯の健康も, 悪くなってからではなく, 今のうちから取り組めば, ちょっとのがんばりで大きな効果が得られます。フレイル予防は, 若いうちから「コツコツと」が重要なようです。

<sup>\*1</sup> 東京都健康長寿医療センターホームページより

## すき間時間をうまく使って 今日から筋活!

筋活は「続けること」が重要です。慣れてきたら徐々に回数や強度を増やしていきましょう。

### <筋活におすすめの運動>

1

スクワット



5回×3セット

2

片足立ち



左右1分×3セット

3

かかと上げ



10回×3セット

\*転倒防止のため片手を机などに  
置いてやるのがおすすめ