

フレイル予防体操「シニア・ライフ・フィーバー」で いつまでも元気なシニアライフを！

岡長寿福祉課 ☎443-2061

フレイル予防に取り組もう

歩くことや身の周りのことなどの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりするなど、心身の機能が低下することを「フレイル（虚弱）」といいます。

フレイルになると要介護状態になる可能性が高くなるため、フレイルに早めに気づいて進行を防ぎ、活力に満ちた日々を送りましょう。

イラスト出典：厚生労働省（加工して作成）▶



フレイルを予防するため、日頃の生活を見直してみましょう

栄養 (食生活・口腔機能)	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3回しっかり食事をして、いろいろな食品を食べましょう ・かみごたえのある食品を食べて、口の筋肉を鍛えましょう
社会参加	<ul style="list-style-type: none"> ・人とのつながりを大切にして交流の機会を増やしましょう ・趣味活動などを通して、活動の幅を広げましょう
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・足踏みやストレッチ、スクワットなど無理のない範囲で体を動かしましょう ・家事を積極的に行うなど、毎日の暮らしの中で体を動かすことを意識しましょう

フレイル予防体操にチャレンジ！

健康運動指導士の古川公成さん監修のもと、自宅や通いの場で気軽に実施できる**フレイル予防体操「シニア・ライフ・フィーバー」**を制作しました。運動機能・口腔機能・認知機能など、フレイル予防に効果的な動作を盛り込んでいます。椅子に座ったままでも実践できます。

体操の動画はYouTubeで公開しており、市ホームページ(☎1014075)からもご覧いただけます。また、老人クラブなどへDVDを貸し出しています。詳細は、**長寿福祉課**へ問い合わせてください。



レッスン編(約40分)

体操の動作を健康運動指導士が分かりやすく解説しています。



動画は
こちらから

皆でフィーバー編(約4分)

市民の皆さんと一緒に、音楽に合わせて楽しく体操を実践しています。



動画は
こちらから