

に～よん貯筋通帳について

この手帳は、健康的な生活習慣を確立してフレイルを予防し、健康寿命（自立して生活できる期間）を延ばすことを目的として作成しました。

あなたの健康を守るために役立てるものです。大切に保持してください。

通帳の使い方・に～えんの集め方

記録のページに、毎日の活動を書き込みましょう。

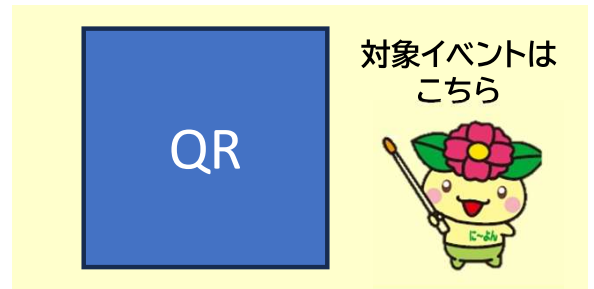
実施した筋トレ、歩数、イベント参加でに～えん(ポイント)が貯まります。

貯まったに～えんに応じて景品をプレゼントします。

日	①筋トレ	②歩数	③生活・食事・運動等
1	○	10313	130/84 56.7
2	×	103	風邪をひいた

- ① 筋トレ …筋トレ運動をしたら「○」を記入します。
- ② 歩数 …1日の歩数を記入します。目標を達成したら「○」を記入します
- ③ 生活・食事・運動等 …体調や食事内容など自由にお使いください。

④日	⑤シール	日	シール
5			



- ④ 日…活動した日付(日のみ)を記入します。
- ⑤ シール …イベント・活動参加時に配付されるシールを貼付します。

に～えん(ポイント)数

毎日の筋トレ運動(1日あたり)

▶ 1 に～えん

1日の目標歩数の達成

40～64歳：8000歩／65歳以上：6000歩

対象イベントへの参加

▶ 10 に～えん

注 意 点

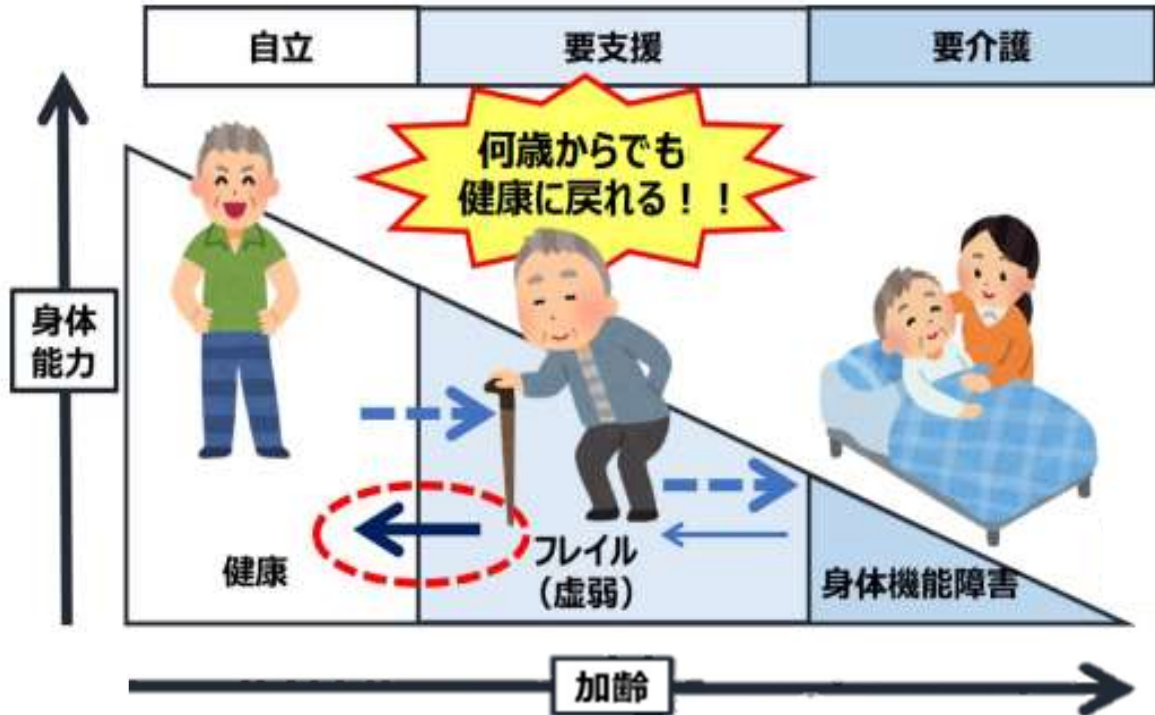
- 窓口にて歩数を確認します
歩数がわかるアプリ等、記録が確認できるものをご用意ください
- イベント参加でに～えんが付与されるのは1日2回までです
- イベント参加時に配布されるシールを貼付してください
- に～えんは1か月ごとに集計し、翌月への持ち越しはできません
- 貯めたに～えんは、翌々月までに景品と交換してください

貯まったに～えんの確認は区役所で行います。

月1回をめやすに区役所2階25番窓口まで通帳を持ってお越しください。

「フレイル」とは

病気ではないけれど、年齢とともに全身の筋肉や心身の活力が低下している状態のこと



しかし、適切な予防で、こころと体の機能を取り戻すことができます

フレイル予防の3つの柱

身体活動



適度な運動習慣をもつ

栄養



バランスよく、たんぱく質もとる

社会参加



社会とのつながりをもつ

ひとつでも、できることから始めてみましょう！

フレイル予防は40歳代から！

筋力・筋量は40歳以降低下しはじめます

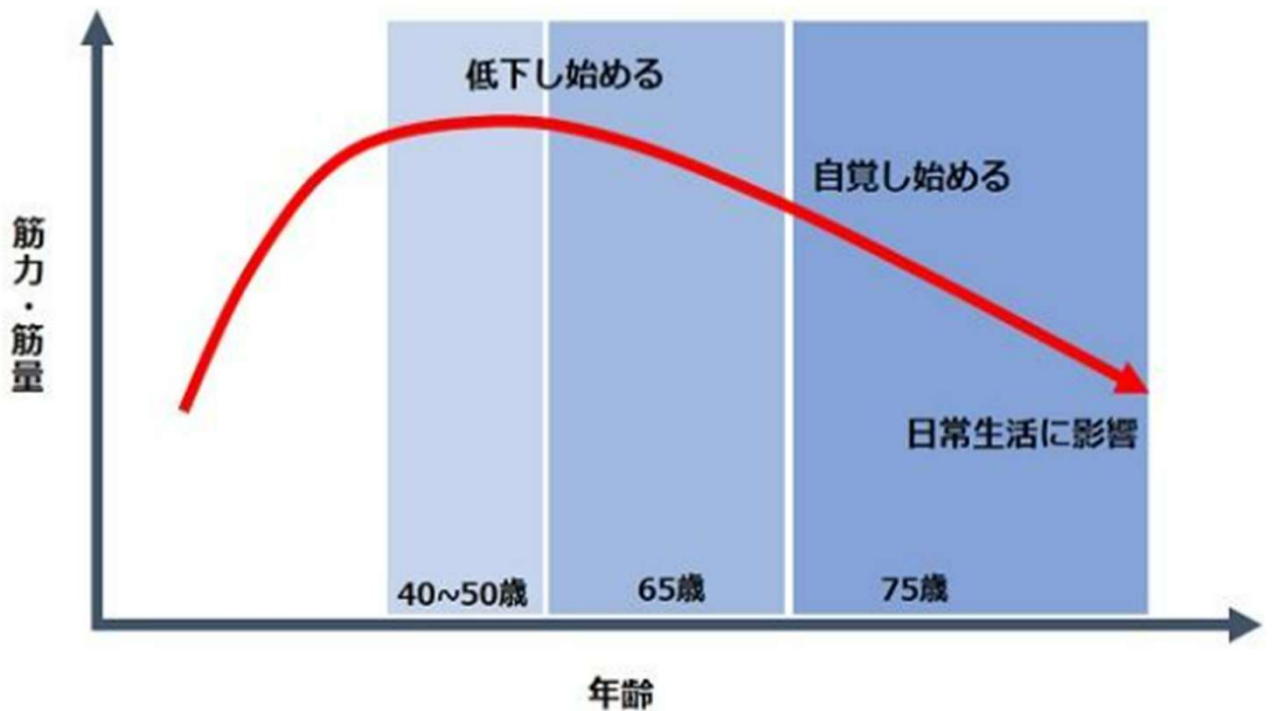


図 加齢に伴う筋量・筋力の変化のイメージ図
(引用 公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット)

加齢や疾患により全身の筋量が減ってしまうこと**サルコペニア**といえます。

筋量をチェックしてみよう(指輪っかテスト)

両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲む



囲めない ちょうど囲める すき間ができる

低 サルコペニアのリスク 高

すき間ができる人は
筋量が少なくなっている
可能性があります。

運動をすれば、筋量が増加し、筋力がアップします
いつからだって遅くありません。また早すぎることもありません。
何歳からでも運動をすることで筋肉はつけられます。



からだを動かそう！

スクワット

膝はつま先よりも
前に出ない

両足は並行、もしくは
少ずつま先を
外に向ける



①椅子に座るイメージでしゃがんでいき、太ももが床面と平行になるまで腰を落とす。

②もとの位置までゆっくりと戻す

かかとあげ

①いすやテーブルに手を添えて
ゆっくりとかかとをあげて
つま先で立つ

②ゆっくりとかかとをおろす



ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせると効果アップ！

低栄養を予防しよう

低栄養とは、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉などを作るたんぱく質が不足した状態のことです。

筋肉が減って基礎代謝が落ちる、疲れやすくなる等の影響があり、フレイルの状態につながりやすくなってしまいます。

たんぱく質が含まれている食材例



良質なたんぱく質を摂ることが低栄養の予防につながります