

フレイル予防を始めてみよう！

運動

筋力をつけよう！

筋力をつけることで動きやすく転倒しにくい身体になり、骨折や寝たきりになることを予防できます。

1

足の後ろ上げ
(おしりの
筋肉の運動)



2

つま先立ち
(ふくらはぎ
の筋肉の
運動)



3

ひざの屈伸
(前太もも
の筋肉の
運動)



口腔

飲みこむ力をつけよう！

唾液がよくでるようになり食べることや飲み込むことが楽になったりむせの改善にもつながります。

1

イー

2

アー

3

エー

・かみしめて
口角を左右に

・大きく口を開け
目もしっかり開ける

・舌を上歯の裏に
強くおしつけて

4

イー

5

ウー

・かみしめて
口角を左右に

・口をすぼめる

認知

注意力・判断力をつけよう！

2つの動作を同時に行うことで、注意力や判断力などの認知機能の向上に効果があります。

足踏み
+
野菜の名前

太ももたたき
+
しりとり

椅子に座ってやってみよう！



もっと取り組みたいあなたには、「百歳体操」が効果的！

百歳体操ってどんな体操？

手首や足首におもりを付けて、座って行う運動です。おもりは筋力や体力に合わせて調整できます。1回30分、週2回程度行うのがちょうど良い運動です。

注意力や判断力を鍛えるための「しゃきしゃき百歳体操」もあります。



おしゃべりと噛む力を鍛えるための「かみかみ百歳体操」もあります。

福祉会館など住之江区内23か所で百歳体操が実施されています。

百歳体操について詳しくはこちら！！



百歳体操を続けるとどんな効果があるの？

体が軽く
なった！

歩くのが
早くなった！

階段が楽に
なった！

外出が増えた！

仲間が増えた！

つまづくことが
減った！！

百歳体操を続けることで、元気でいきいきとした生活を維持するための介護予防にもつながります！健康づくりひろげる講座(8面参照)では百歳体操を体験できます！参加希望の方は気軽にご相談ください。

みんなの健康守り隊

問合せ 保健福祉課(地域保健活動)
窓口③番 ☎06-6682-9968

健康づくり推進協議会「しょうの会」

- 健康づくりひろげる講座の修了者により組織された健康づくり・介護予防ボランティア団体。会のテーマ「いつまでもはつらつと、足・腰・脳を鍛えよう」にそって、地域での健康づくりと介護予防活動に積極的に取り組んでいます。

