

# 介護予防を考えよう！

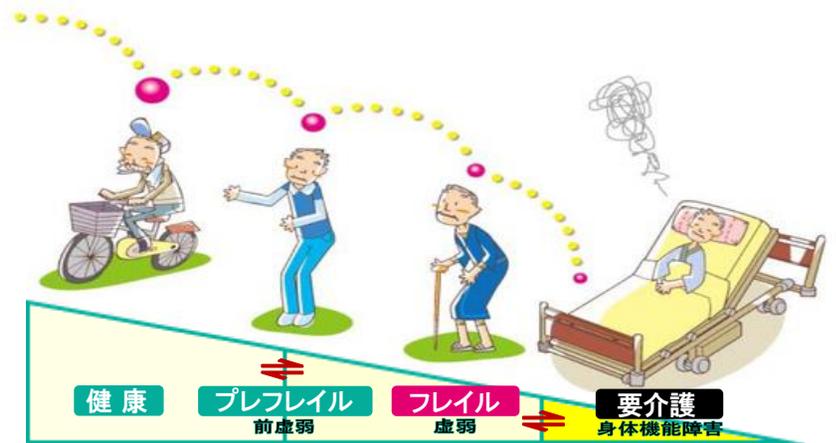
監修：岡田しげひこ理学療法士  
(認知症対応型デイサービスいろどり専務取締役)



## ■フレイル予防で健康寿命を延ばす！

「動かないこと（生活不活発病）」により、身体や頭の働きが低下しています。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われます！

(引用：一般社団法人日本老年医学会HPより引用)



【東京大学高齢社会総合研究機構フレイルサポーターテキストより抜粋のイラスト】

## 健康長寿のための3つのポイント

### 適度な運動をする

お家でかんたん筋力アップ

- ① そうじきんとれ  
ゴミ拾いスクワット  
スローステップ運動
- ② ラジオ体操・ウォーキング等

### 栄養をとる

しっかり噛んでバランス良く！

- ① 1日3食バランス良く
- ② しっかり噛めるお口づくり

### フレイル予防の3つのポイント

### 閉じこもらない

安心して通える場を見つける

- ① 介護予防教室の参加
- ② サロン・サークルの参加