

「フレイル」とは要介護の前段階で、「虚弱な状態」を言います。運動だけでなく、食事やお口のケア、社会参加でもフレイル予防になります。

フレイル予防のための食事のとり方

ポイント

1

3食しっかり食べましょう



(朝) (昼) (夕) + (間食) (牛乳・乳製品、果物や主菜)

ポイント

2

主食、主菜、副菜を組み合わせさせて食べましょう

主食(炭水化物) 主菜(たんぱく質) 副菜(ビタミン/ミネラル)



ポイント

3

いろいろな食品を食べましょう

ポイント

4

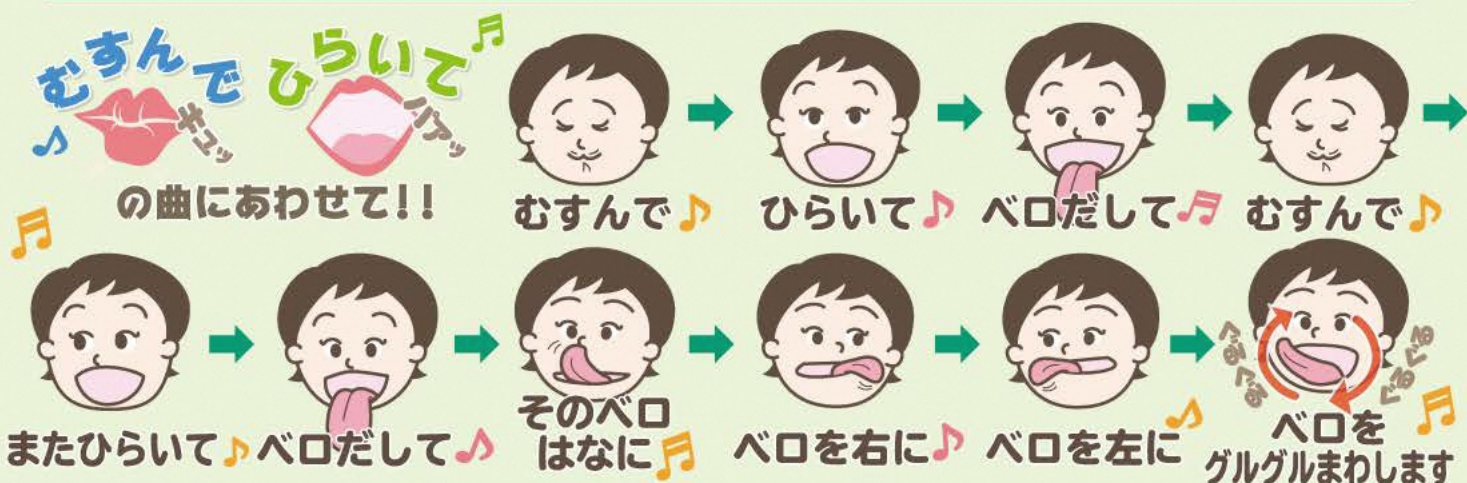
筋肉を増やすために主菜をしっかり食べましょう

フレイル予防のためのお口のケア

けんこうたいそう

健口体操

この体操をすることで、だ液がよくでるようになり、舌がなめらかに動いて飲みこみやすくなります。お顔の表情もいきいきします。



唇とほほの体操

お口の乾燥を防ぎ、若返りの効果もあります。

- ① 水10～20ml (大さじ1杯)を口に含む
- ② 水を左右上下に動かし、20～30秒間ブクブクうがいをする



※歯みがき後でもOK。
水がない場合や、むせやすい場合は、
空気でブクブクうがいを行う



フレイル予防確認表

日々の活動を記録して
フレイル予防につなげましょう。

これまでの資料も活用して、できそうなことからチャレンジして続けてみましょう。

食事のこと（表面参照）

- ・ 3食しっかり食べる
- ・ 主食・主菜・副菜を
組み合わせて食べる
- ・ いろいろな食品を食べる など

お口のこと（表面参照）

- ・ お口の体操をする
- ・ うがいをする
- ・ 歯と歯ぐきの間も
丁寧に磨く など

運動のこと（普段の運動も可）

- ・ 散歩（ウォーキング）
- ・ 家の段差（玄関や階段など）
を使って、昇り降り運動
- ・ 配布資料に掲載の運動 など

※フレイル予防の活動ができれば、○をつけていきましょう。

月

日	曜日		日	曜日	
例	月	・ 食事 ・ お口 ・ 運動	16		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
1		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	17		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
2		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	18		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
3		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	19		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
4		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	20		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
5		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	21		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
6		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	22		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
7		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	23		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
8		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	24		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
9		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	25		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
10		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	26		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
11		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	27		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
12		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	28		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
13		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	29		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
14		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	30		・ 食事 ・ お口 ・ 運動
15		・ 食事 ・ お口 ・ 運動	31		・ 食事 ・ お口 ・ 運動

※コピーしてご利用ください。

今月はいくつ○がつけましたか？ ○がたくさんつくるとフレイル予防の効果がさらに上がります！

合計

食事

個

お口

個

運動

個

お問合せ先

精華町健康福祉環境部 健康推進課 (0774)95-1905
高齢福祉課 (0774)95-1932