



介護予防センターはみなさんの
『3活』を応援します！

フレイル対策チャレンジシート をご活用ください！



自宅でできるフレイル対策を紹介しています。

1週間記録しながら取り組める資料となっています。
「ステップ1」～「ステップ4」までありますので、全て
取り組んでみてください！

資料は介護予防センターのホームページからご自由
にダウンロード、印刷することができます。

ぜひご活用ください！

「私なりの介護予防」大募集！

健康のために取り組んでいることや趣味活動、元気の源になっているものなど、皆さんの介護予防
活動を募集しています。写真・絵・エピソード・川柳・俳句など、自由な表現での投稿をお待ちしてい
ます！投稿作品等は介護予防センターのホームページやFacebook等で紹介させていただきます。
頑張っていることや嬉しい発見等を共有し、日常に楽しみをプラスしていきましょう♪

投稿方法 ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④匿名希望の場合はペンネームをご記入のうえ、**メール・FAX・郵送・持参**にてご応募ください。

※いただいた個人情報は、連絡が必要な場合のみ利用いたします。

投稿先 ◆メール: OYC@mx.okayama-fureai.or.jp
◆FAX: 086-274-5212
◆郵 送: 岡山市ふれあい介護予防センター
〒702-8002 岡山市中区桑野715-2
◆持 参: 最寄りの介護予防センターへご持参ください。

《問い合わせ先》

公益財団法人 岡山市ふれあい公社

岡山市ふれあい介護予防センター 8:30-17:15 土・日・祝日を除く

◆中区、東区の方: Tel 086-274-5211 〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

◆北区の方 : Tel 086-251-6517 〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33

◆南区の方 : Tel 086-230-0315 〒702-8021 岡山市南区福田690-1

ホームページでも
様々な情報を公開
しています！



外出を控えているみなさま/

フレイル にご注意を！

●フレイルとは？

加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態を言います。
健康な状態からフレイルの状態を経て、要介護状態になると考えられています。早く気づき、
対策を行うことで、健康な状態を取り戻せる大切な時期だと言われています。



外出の機会が減ると、生活が不活発(動かない状態が続くこと)になりやすく、足腰だ
けでなく口の働きやこころの健康などにも悪影響を及ぼし、フレイルの状態に...
「一日中テレビを見ていた。」「だれとも話をしなかった。」なんてことはありませんか？
フレイル対策方法についてご紹介しますので、実践していきましょう！

『3活』でフレイル対策！



活動



活力



活気

今すぐできる「3活」でフレイル対策は中面をご覧ください

今すぐできる『3活』でフレイル対策！

活動 運動や日常生活の工夫で活動アップ

○ストレッチ体操

体の柔軟性を高めるために

※1動作10秒を目安に毎日行いましょう

腰



足を組み
にくい方

左足を右足の上に組み、左手を体の後ろにまわし、背もたれを持ちます。右肘のあたりを左膝の外側に当て、そのまま上半身を左後ろにひねります。
(反対側も同様)

○筋力トレーニング

生活に必要な足の筋力・歩く力をつけるために

※1日5回×3セット程度を目安に行いましょう

足の付け根



姿勢を正して、体をまっすぐに保ちます。



後ろに倒れない
ように行います。

片膝をできるだけ高く上げ8秒間保ちます。
(反対側も同様)

○日常生活を工夫して活動量アップ！

・すきま時間を有効活用

日常のすきま時間で、ウォーキングや筋力トレーニングを行うようにしましょう！

・掃除や片付けをひと工夫

掃除機を使わず、ほうきで掃除することで活動量を増やすことができます。

活力 バランスの良い食事で活力アップ

○主食・主菜・副菜が揃った食事

主食(ご飯等)・主菜(肉や魚等のたんぱく質)・副菜(野菜や海藻等)が揃った食事は、様々な栄養を摂ることにつながります。

1日10食品群を3回の食事で食べるようにしましょう！

合言葉は「さあにぎやかにいただく」です。



※口モチャレンジ！推進協議会考案

○たんぱく質を摂って筋肉づくり

高齢期になると、食事量の減少とともにたんぱく質の摂取量が不足しがちになり、筋肉をつくる力が低下します。

筋肉を落とさないために、肉や魚、卵、大豆製品を積極的に摂りましょう！

1日に必要なたんぱく質の摂取量の目安



○お口の体操

健康なお口で美味しく食べるために

お口の働きを高めるうがい(ぶくぶく体操)



左頬に空気を入れてふくらまし、ぶくぶくと4回動かします。

右頬、上唇、下唇も同様に行い、最後全体で行います。

これを2回繰り返します。 ※マスク着用のまま行えます

活気 人とのつながりや役割、趣味活動で活気アップ

○様々な方法で人とつながる

手紙や電話、メール等で友人や家族と積極的にコミュニケーションを取りましょう！



○役割を持つ

役割を持つことで、やりがい生まれ、こころの健康につながります。普段、当たり前に行っている家事等でも構いません。また、家庭以外での役割や新しい役割を持つことも心がけましょう！



○趣味活動に取り組む

趣味活動に取り組むことで、生きがいとなり、活気アップにつながります。また、体を動かすことにもつながりますので、活動量アップの効果も！
新たな趣味を見つけたり、現在取り組んでいる趣味活動を継続していきましょう！



お知らせ

今回紹介した体操は、「あつ晴れ！もも太郎体操」の一部です。
現在、岡山市ふれあい介護予防センターのホームページ、YouTubeで、「あつ晴れ！もも太郎体操」の動画を公開中です。



このほかにも健康づくりに役立つ情報満載です！
ぜひ、これからの生活にお役立てください！

岡山市ふれあい介護予防センター

