

今日からできるフレイル予防

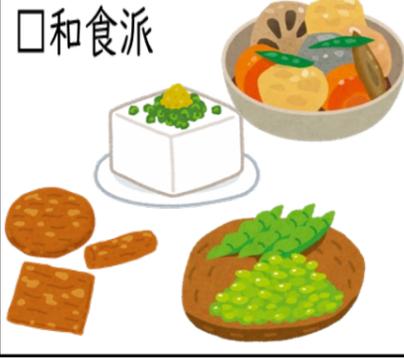
栄養

- 1日2回以上 たんぱく質と野菜をセットで食べよう

□洋食派



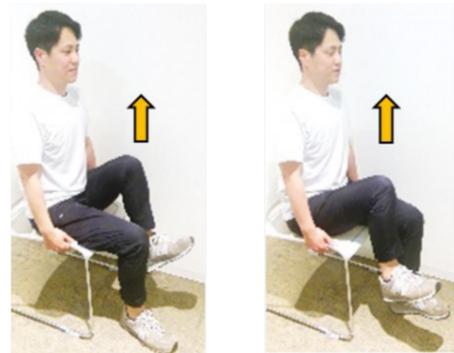
□和食派



運動



- ながら足踏み運動



- プラス10

- 買い物を遠回りして
- 気分転換にご近所散歩

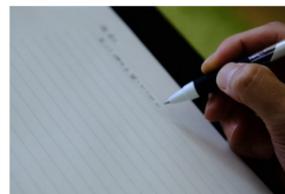
社会参加



- SNSや電話を活用

- 大切な人に連絡
- 思いを口にする
- おしゃべりを楽しむ

- この機会に、あえて手紙で



- 好きなことをする



プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



「運動カウンター」 無料通信アプリ「LINE(ライン)」

フレイル予防運動を指導するプログラムです。東京都健康長寿医療センターと慶応大学が協力して開発しました。運動の回数で加算されるポイントを家族や友人らと競う機能もあり、交流の楽しみも感じられます。

ラインに登録している方は、下記QRコードよりアプリを取得できます。



としまる体操を始めたいという方に
スタートセット無料配布中!

としまる体操CD+介護予防手帳
(数に限りがあります)



《配布場所》

1. 高齢者福祉課窓口 (南池袋2-45-1 区役所4階)
介護予防・認知症対策グループ
☎03-4566-2434
2. 高田介護予防センター (高田3-38-7)
☎03-3590-8116
3. 東池袋フレイル対策センター (東池袋2-38-10)
☎03-5924-6212



お家でできる! としまる体操

- とし 豊島区のオリジナル介護予防体操で、ゆっくりとした音楽に合わせて筋力アップを目指します。
- まる まるくなって、集って行きます。ご自宅でも始めてみませんか?

新型コロナウイルスの流行にともない外出の自粛が求められています。一方で行動範囲が狭くなることで体力や筋力が低下しフレイルになるリスクが高くなります。

自宅でできる体操を続けて現在の体力を維持するように心がけましょう。

フレイルとは?

加齢に伴い、心身の活力や体力が落ちることをいいます。早めに気づけばまた元の元気な状態に戻るとされています。

豊島区高齢者福祉課
介護予防・認知症対策グループ
2020年4月作成