



# 3つの取組で 未病改善!



## ▶「フレイル」って?

加齢により、心身の活力が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは健康な状態と要介護の中間の状態ですが、適切な未病改善に取り組むことで、健康な状態に戻ることができます。



### 心や体の衰えの前兆かも?

- あまり歩かない・歩けない
- お掃除などに日常の行動が面倒
- 食生活のバランスが崩れている
- お出かけや人とのつながりが減った
- 最近忘れっぽいことが気になる

## ▶いまこそ!「おうち」でフレイル対策

新型コロナウイルス感染症の予防のために、お出かけや集まりが難しいことがありますが、「おうち時間」を今まで以上に活用して健康な心身を保ちましょう!

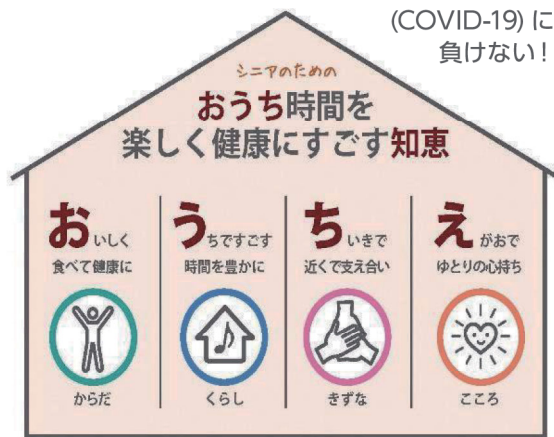
※裏面に身近なヒントとなる取組の例をご紹介します。ぜひご覧ください。

参考:「おうちえ」は東京大学高齢社会総合研究機構が作成した、自宅で健康的に過ごすためのヒント集です。

東京大学高齢社会総合研究機構



新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に 負けない!



## ▶「ME-BYO(未病)」って?

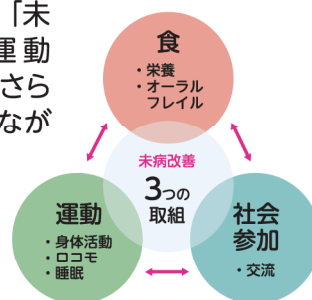
人間の心身の状態は、健康と病気の間で、連続的に変化しています。「ME-BYO(未病)」は、その状態を示す言葉です。日常生活において「未病改善」により、健康な状態に近づけていくことが大切です。



← 未病の改善

## ▶未病改善3つの取組

フレイル対策になる「未病改善」は、食と運動で健康な体を作り、さらに社会的な人とのつながりを保つことが大切です。



# いまこそ！おうちでフレイル対策

## 食の未病改善

### お肉やお魚、食べていますか？

健康な体づくりには、3食をバランスよく食べることが理想です。中でも、お肉やお魚などのたんぱく質をしっかりとることがポイント。



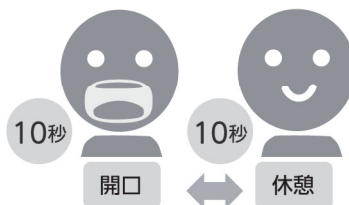
お肉



お魚

## お口のチカラも大切です！

栄養をとるためにはお口の機能を保つことが重要です。簡単な体操でもお口回りの筋肉をきたえられます。



健口体操

検索



## 運動の未病改善

### 足の筋肉は大丈夫？

体を動かさないと知らず知らずのうちに筋肉が衰えて、動くことや運動がおっくうになったり、転倒の原因にもなります。おうちで過ごすからこそ、意識して足腰を使いましょう！

## おうち時間でトレーニング

散歩やジョギングなどの外出がしづらいときは、おうちでのトレーニングも効果的です。

### ひざ上げ運動

- 1 背筋を伸ばして椅子に腰かけます
- 2 片方のひざを高く上げて5秒保ち、おろすことを10回繰り返します
- 3 反対の足も同じく上げ下げします



## 社会参加の未病改善

### 「つながり」は心へのとっておきの処方箋

人とのつながりは、心身の健康にとっても大切です。食事会などの対面での交流以外にも、いろいろな方法があります。いまこそ新しい「つながり」を始めてみませんか。

- 家族やお友達と電話、メール、手紙やSNSで交流
- 買い出しや移動などで助けあえる相手を考える
- スマホやパソコンに挑戦してみる



## フレイルチェックしてみませんか？

市町村が実施する「フレイルチェック測定会」では、体の状態を測って、自分のフレイル状態のチェックができます。

※開催状況は各市町村にお問い合わせください。

## 詳細はホームページまで

県健康増進課のページにつながります。

新しい生活様式の中で心身の健康を保つために▶



フレイル対策▶

