



今日から始めよう！

ステップ2



# フレイル対策チャレンジシート

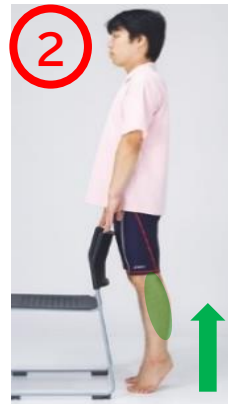
フレイル対策には、「活動」「活力」「活気」の「3活」を意識した生活が重要となります。

## 活動

筋力トレーニングをしよう！

※①②を交互に取り組みましょう。

- ① 太ももの前 (8秒×左右5回程度)  
かかとを少し浮かせ、つま先をすねの方に引き寄せます。膝を伸ばしきった状態で、太ももの前側に力を入れます。
- ② ふくらはぎ (8秒×5回程度)  
できるだけ体が高くなるように、つま先立ちになります。



## 活力

① 毎食たんぱく質を摂ろう！



毎回の食事に、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を取り入れましょう。

② 好きな歌に合わせて、タッピング♪

舌の先端を上あごにくっつけて、「タンタン」と舌を鳴らします。赤ちゃんをあやすような感覚で行います。  
※目安: 曲の1番まで(少し舌がだるくなる程度)



## 活気

① 1日1回外出しよう！

散歩、買い物、趣味活動など、毎日少しでも外出しましょう。

### 活動

①・②

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
チャレンジスタート			この調子!!			ステップ3へ

### 活力

①

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
チャレンジスタート			この調子!!			ステップ3へ

### 活力

②

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
チャレンジスタート			この調子!!			ステップ3へ

### 活気

①

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
チャレンジスタート			この調子!!			ステップ3へ

1週間取り組んでみていかがでしたか？  
次は「ステップ3」にチャレンジしてみよう！  
シートの印刷はこちら

