



今日から始めよう！

ステップ3



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。



① 片足立ちエクササイズ をしよう！
(左右30～60秒ずつを 1日に3回程度)

転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
支えが必要な人は、机などに手のひらや指をつけて行ってください。



① 主食・主菜・副菜がそろった食事をとろう！

主食(ごはん等)・主菜(肉や魚等のたんぱく質)・副菜(野菜や海藻等)
をそろえることで、栄養バランスが良くなります。



② ひとくち30回を目指し、よく噛んで食事をしよう！

噛み応えのあるもの(根菜・キノコ類・お肉など)を、意識して食事に取り入れましょう。



① 1日1回、誰かと交流をしよう！

散歩や買い物の時などに、挨拶や会話を心がけましょう。
離れて暮らす家族や知人との電話やメールもいいですね。



活動 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4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4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4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4へ

1週間取り組んでみて
いかがでしたか？
次は「ステップ4」に
チャレンジしてみよう！
シートの印刷はこちら
から

