



今日から始めよう！

ステップ4



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 段差や階段を使って昇降運動をしよう！

お家の段差や階段を使って、昇り降り運動をしてみましょう。

目安は1分程度から。不安定な人は何かにつかまって行いましょう。



① 毎日10品目を食べよう！

※8品目以上達成で☑しましょう



② 毎食前、おでこ体操をしよう！

(ゆっくり5秒×5~10回)

飲み込む力を高め、ムセの予防につながります。

おでこに手を当てて力を加え、おへそをのぞき込むように

下向きに力を加えましょう。徐々に回数を増やせるといいですね。



① 趣味活動や好きな事に取り組もう♪

趣味や好きな事を楽しむことで、体と心の健康につながります。

活動 ①	1日目 チャレンジ スタート	2日目	3日目	4日目 この調子!!	5日目	6日目	7日目 素晴らしい!!
---------	----------------------	-----	-----	---------------	-----	-----	----------------

活力 ①	1日目 チャレンジ スタート	2日目	3日目	4日目 この調子!!	5日目	6日目	7日目 素晴らしい!!
---------	----------------------	-----	-----	---------------	-----	-----	----------------

活力 ②	1日目 チャレンジ スタート	2日目	3日目	4日目 この調子!!	5日目	6日目	7日目 素晴らしい!!
---------	----------------------	-----	-----	---------------	-----	-----	----------------

活気 ①	1日目 チャレンジ スタート	2日目	3日目	4日目 この調子!!	5日目	6日目	7日目 素晴らしい!!
---------	----------------------	-----	-----	---------------	-----	-----	----------------

今まで頑張りましたね！

これからも継続して取り組ましましょう。

シートの印刷はこちらから

