

体を動かして自分の変化に気づこう

フレイル予防では、まずは自分の体の状態を知ることが大切です。体を動かすことで自分の体に気づき、気づくことで行動は変わります。歩くことは特別な道具がなくても始められる身近なフレイル予防です。まずは一歩を踏み出すこと。それがフレイル予防の大切な始まりです。



手を頭の上で組み、ゆっくり体を横へ倒してわき腹を伸ばします。左右行いましょう。



テーブルに手をつき、後ろ足を引いてふくらはぎを気持ちよく伸ばします。左右行いましょう。

今日からできること

家の外に出てみる



公園や近所を短い時間でも歩いてみる



買い物など、目的をつかって歩く機会を増やす



福島県のホームページでは、フレイル予防のポイントや実践方法を紹介しています。

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2番16号(西庁舎7階)

Tel:024-521-7165



「最近、疲れやすくなった」「歩くのが遅くなった」「外出する機会が減った」と感じることはありませんか。
このような変化は、年齢のせいだけではなく、「フレイル」の始まりかもしれません。

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下し、健康な状態と要介護状態の中間にある状態をいいます。早めに気づき対策を始めることで、健康な状態へ戻ることが期待できます。フレイル予防のポイントをシリーズで紹介します。

「それ、フレイルかも？」
フレイルを予防して、いつまでも元気な毎日を

福島県理学療法士会
舟見 敬成 会長

理学療法士が考えた

フレイル
ぼうしのすすめ

健康体操 2分だけ 簡単



動画視聴はこちら



もっと詳しい情報はコチラ！

フレイル予防 福島県 検索

今回の掲載は
11月です