

口腔

目次

① フレイルとは? P.1

② 運動 P.4

③ 食事 P.13

④ 睡眠 P.18

⑤ 気楽 P.23

⑥ 気楽な暮らしに
チャレンジしよう!
そのポイントとは?

フレイルを予防しよう!

フレイルとは、健康と認知症の中間状態。身体機能や認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態のこと。

フレイルを予防するために、運動、食事、睡眠、気楽の4つのポイントを押さえてください。

運動のポイント

毎日30分以上、軽い運動を続けることが大切です。

食事のポイント

バランスのよい食事を摂ることが大切です。

睡眠のポイント

毎日7時間以上、質の良い睡眠をとることが大切です。

気楽のポイント

ストレスを溜めず、心楽に過ごすことが大切です。

＜お問合せ先＞ 南区澄川3条6丁目3-3 じょうてつドエル真駒内 1 階
介護予防センター澄川 ☎: **598-1295** 担当: 田中・高橋

セルフケアツールの紹介

★『サッポロスマイル体操』

札幌市の介護予防体操です。

『バランス&ストレッチ編』『筋トレ編』『口腔体操編』『脳トレ編』の4つの体操があり、**DVDを無料で貸し出します。**

ご自分用でも、サロンなどで使いたい方も、お気軽にお問い合わせください♪



★『フレイル予防資料』『ストレッチ・運動』

フレイル予防のリーフレットや、簡単に自宅でできる運動のチラシを配布しています。



★『介護予防手帳』

様々な取り組みを記録に残して、フレイル予防を習慣化しましょう！



フレイル予防日記 2025年9月 記入例

日	月	火	水	木	金	土
	1 ラジオ体操 筋トレ	2	3	4 ラジオ体操 筋トレ	5	6
7	8	9 ラジオ体操 筋トレ	10 ウォーキング	11	12 ラジオ体操 筋トレ	13
14	15 敬老の日	16	17 ウォーキング	18	19	20
21	22 ラジオ体操 筋トレ	23 秋分の日	24	25 ウォーキング	26	27 友達とランチ
28	29	30 体操教室				

フレイル予防に取り組んで、

めざそう！ いきいきスマイルシニア！

