＼働き盛りの健康応援！『働く世代からのフレイル予防』 ②／

**マイペースに始めてみよう！ 1日10分の貯筋**

新型コロナウイルスによる外出自粛の影響で、**運動不足になっている人が増えています。**

 **こんなことはありませんか？**

これらに１つでも該当すれば、**筋力が落ちてきているサインです。**

フレイル（年齢とともに心身の機能が衰え始める状態）を予防する為には**筋力を維持することが大切です。**

筋力の維持には、筋肉や関節、骨に適度な負荷を与える必要があります。

**日常生活で気軽にできる運動を取り入れたり、**

**有酸素運動、筋力トレーニングを自分のペースで今から習慣づけましょう！**

☑ この1年間に転んだことがある 　☑ 何も掴まらずに椅子から立ち上がれない

☑ 握力が落ちた 　☑ 歩くスピードが遅くなった　 ☑ 運動やスポーツを週1回もしていない

**今から運動習慣をつけましょう！**



効果的な筋トレはこちら！

（大阪府ホームページ）

作成：大阪府和泉保健所地域職域連携推進ワーキング