

# フレイルって何なん？

体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと「フレイル」を知って早くから予防することで、健康な状態に戻ることができます！



フレイル予防のために、できることから始めましょう！

## 運動 すきま時間で

### スクワット

10回から始めて30回をめざす。太ももの筋肉を鍛える。

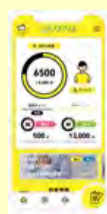


### ウォーキング



1日の目標  
男性 9,000歩  
女性 8,000歩

大阪府民のための  
おトクな健康アプリ  
「アスマイル」も  
活用しよう！



ダウンロードは  
こちら



## 食事

バランスよく1日3食 (朝・昼・夕)

食べましょう

合言葉は

**主食**

(ごはん・パン・麺類)

**主菜**

(肉・魚・卵・大豆料理)

**副菜**

(野菜・きのこ・いも・海藻料理)

組み合わせの例

こんな工夫で簡単にできます！



## けんこう 健口

### パタカ発声

できるだけ速くはっきりと声を出しながら、続けて5秒発音します。

「パパパ……」 「タタタ……」  
「カカカ……」 「パタカパタカ……」

- ◇ 歯みがきをきちんとしましょう
- ◇ 定期的に歯科健診を受けましょう



## つながり 1日10分のつながりを心がけましょう

- ・家族との会話
- ・友人との電話
- ・近隣への買い物
- ・散歩
- ・地域ボランティアへの参加
- ・サークル
- ・趣味 など

