

フレ！フレ！

フレイル予防!



ファイブ

アクティブシニアみどい5

1 運動

週に2日はハマトレスクワット!

2 口腔

毎食前にパタカラ体操!



詳しくは裏面を見てね!

緑区キャラクター「ミドリ」

3 食事

10食品群から 1日に7つ以上 たんぱく質を忘れずに!



4 社会参加

挨拶とプラスの一言を!



5 健康と医療

受けよう! けんしん 歯とからだ



~アクティブシニアみどい5~

いくつになっても健康で自立した生活を送るためには、健康寿命を延ばすことが大切です。

5つのフレイル予防に取り組んでアクティブシニアに変身しましょう!

○ハマトレスクワット(椅子立ち)

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを4回。



さあ、
やってみよう！



緑区キャラクター
「ミドリ」

○パタカラ体操(お口の体操)

パタカラ体操で、お口の周りと言の筋力の低下を予防します！

パパパパ
パパパパ

タタタタ
タタタタ

カカカカ
カカカカ

ララララ
ララララ

1. **「パ」**…唇をはじくように
2. **「タ」**…舌先を上の前歯の裏につけるように
3. **「カ」**…舌の奥を上顎の奥につけるように
4. **「ラ」**…舌をまるめるように

各発音×8回を2セット行う