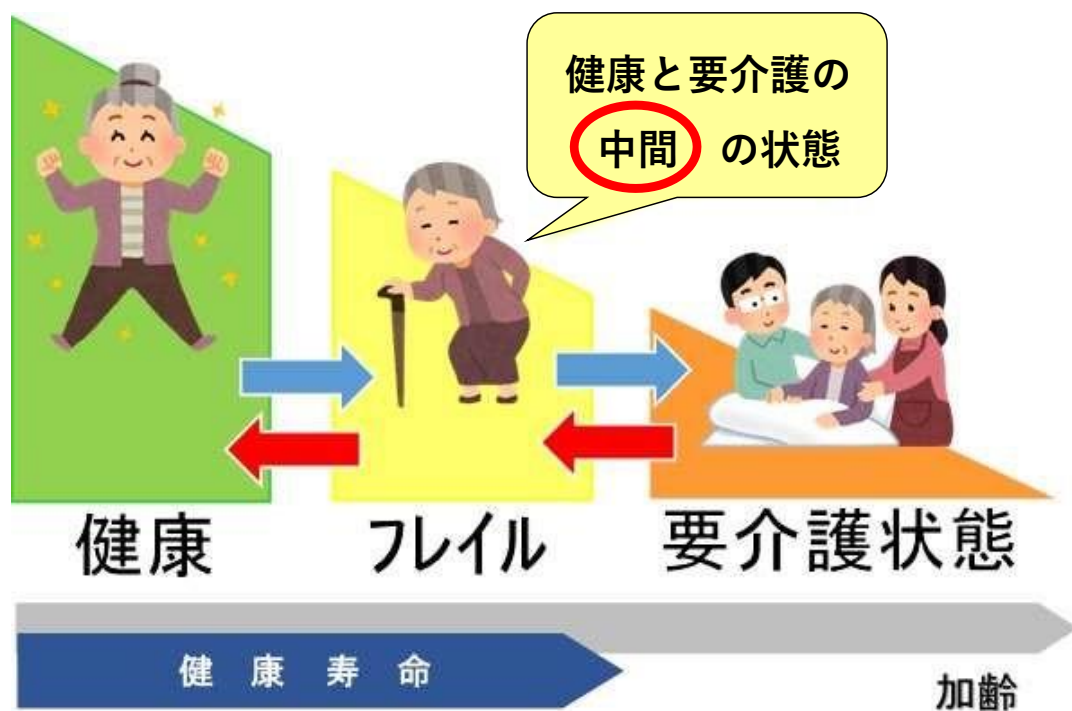
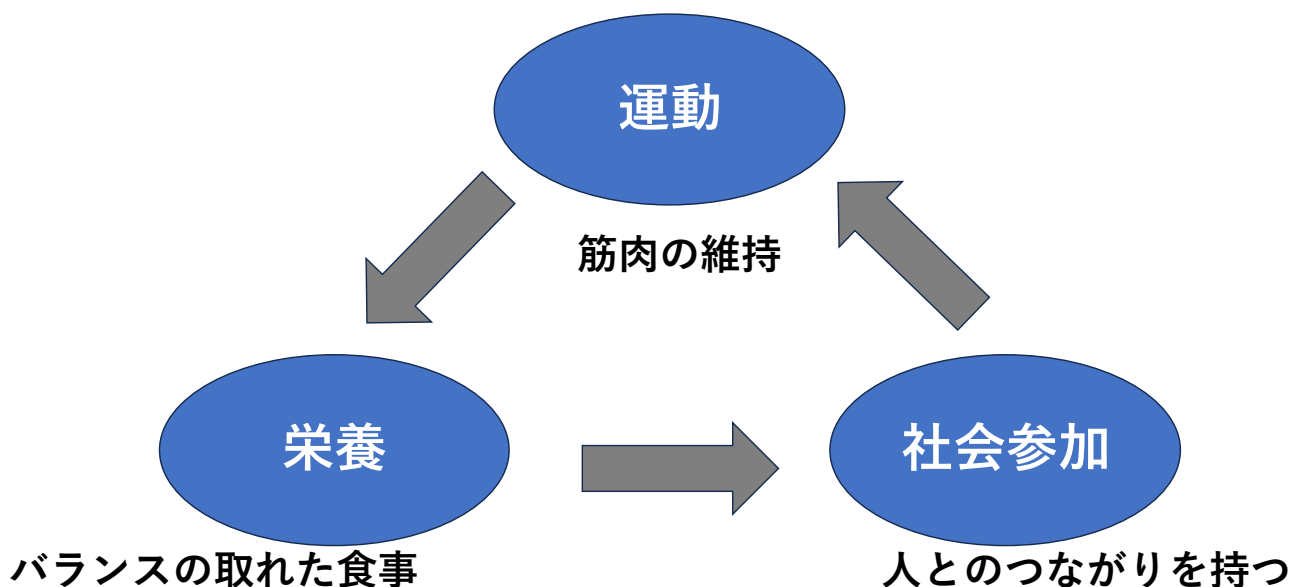


フレイル予防をしてみんなで元気に長生き♪



令和5年度 介護予防のてびきより

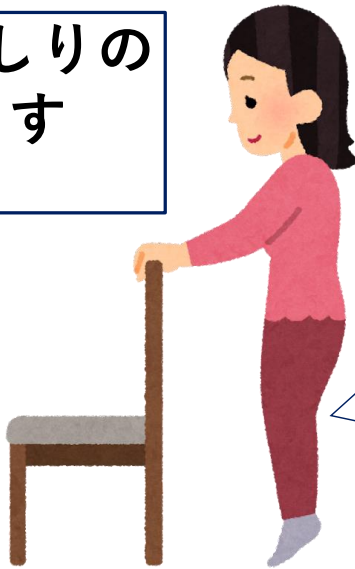
フレイル予防のポイント



かかと上げ

ふくらはぎとおしりの
筋肉を鍛えます
目標：1日10回

手でイスを
持ってください



足を**肩幅**に
開きます

膝は**伸ばしたまま**
行います

資料) 歩くだけでは防げない!! 「サルコペニア肥満」がコワイ 亀山市

スクワット

太ももとおしりの
筋肉を鍛えます
目標：連続10回ずつ

膝が**つま先**より
前に出ないように



背中**はまっすぐ**

かかと**は**
浮かないようにする

資料) サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう 健康・体づくり事業財団

日常生活の中にも取り入れてみてください！

少しの回数からでも、**継続**することが大切です！