フレイル予防のみっつの柱+1

食 たべる　動 うごく　繋 つながる　口 口腔ケア

食 たべる

1日3食

規則正しく食べよう！

食事の準備が難しい方は、配食サービス等も利用しましょう

動 うごく

筋トレ

椅子を使ったスクワット

足は肩幅程度に広げて、
椅子からの立ち座りを
ゆっくり繰り返す

10回 × 3セット

繋 つながる

外出する

1日1回は外出をしましょう

買い物やお散歩がおすすめ

1日の目標合計歩数（目安）

65～74歳　7，０００歩以上
75歳以上　5，０００歩以上

口 口腔ケア

お口の体操

「パ・タ・カ・ラ」とゆっくり
はっきり大きく繰り返し発音する

食前に5 ～ 10回

食 たべる

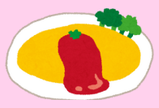
10の食品

毎食たんぱく質●をお忘れなく

1日7品目以上

さ 魚　あ 油　に 肉　ぎ 牛乳　や 野菜　か 海藻　に

い 芋　た 卵　だ 大豆　く 果物



○をつけて
チェック

10の食品点検表

動 うごく

30分に1回は立ち上がりましょう

- 30分に1回立ち上がり、深呼吸をする
- テレビを見ながら足踏みをする
- こまめに家事をする

繋 つながる

人との交流

趣味やボランティア、地域の集まりに参加しましょう

動 うごく

ストレッチ

ラジオ体操もおすすめ！

ふくらはぎのストレッチ

①脚を前後に開く
②後ろの脚の膝を伸ばしたまま
　前脚の膝をゆっくり曲げる

※後ろ足のかかとは床につけたまま

左右各20秒 × 3セット

口 口腔ケア

歯磨き・口腔ケア

歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ、糸ようじ（デンタルフロス）なども併用する

定期的な歯科受診

定期的に歯医者でお口のチェックもしましょう

フレイルの詳細はこちら

令和７年度　フレイル予防カレンダー

実践した日を○で囲んでチェック☆

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

食事や運動は医師の指示に従ってください

宝塚市役所医療助成課

シニアの健活プロジェクト @TAKARAZUKA