荒川区

ひざ・腰・筋肉を丈夫に

人生100年時代！ “フレイル予防” でいつまでも動ける体づくり

フレイルとは、加齢に伴い活力が低下した状態で、放置すると要介護状態に陥る可能性があります。

フレイルチェックをしよう！

- □ ６か月で体重が２～３kg減った
- □ 疲れやすくなった
- □ 歩くのが遅くなった
- □ 筋力が低下した
- □ 軽い運動などを週１回もしていない

判定基準
１～２項目該当：フレイル要注意
３項目以上該当：フレイルの疑い

筋肉量の減少ぶりがわかる簡易チェック

指わっかテスト

詳細はコチラ！

毎日の生活習慣でフレイル予防

フレイルは、適切な生活習慣で、**予防・改善** ができます。

体力
歩く力・筋力が大事

◆ 週１回以上は運動する習慣をつけましょう！

あらみん体操（裏面参照）

５分間で、ストレッチ、筋トレ、バランス、全身運動ができる荒川区オリジナルの体操です。
（動画はコチラ！）

栄養
バランス良く食べる

◆ １日３回、バランスよく食事をしましょう。
◆ たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品などで筋肉を強く！
◆ カルシウムを多く含む牛乳や乳製品、緑黄色野菜などで骨を強く！

主食	主菜	副菜

社会参加
外出・人とのつながり

◆ １日１回以上外出し、人と会話をしましょう。
◆ 電話やLINE、Eメールなどでの、ちょっとした会話やあいさつも有効です。

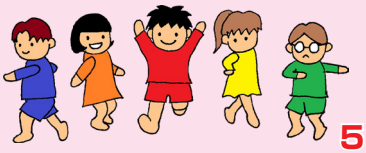
お口の健康
噛む力
飲み込む力

◆ 就寝前を含めて１日２回は歯をみがきましょう。
◆ １年に１回以上、かかりつけ歯科医で健診を受けましょう。

管理栄養士・歯科衛生士による動画はコチラ！

荒川区保健所　健康推進課　3802-3111（内線 432）

荒川区　SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



あらみん体操

５分でできる 荒川どこでも みんなでころばん体操

動画はこちら

1 スワイショウ

体操は左側から開始

【左右交互４回】

2 足踏み＆ばんざい

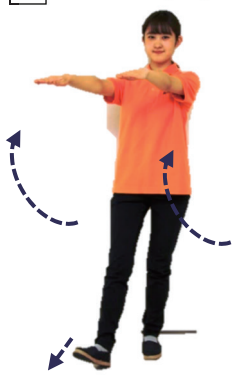
【２回】

3 リズミカルに腕振り

足を着地したまま足踏み

【左右交互４回】

4 ヒールタッチ



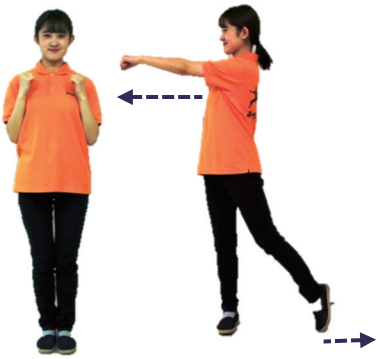
【左右交互４回】

5 サイドステップ

手は足と反対側にふる

【左右交互４回】

6 パンチ



【左右交互４回】

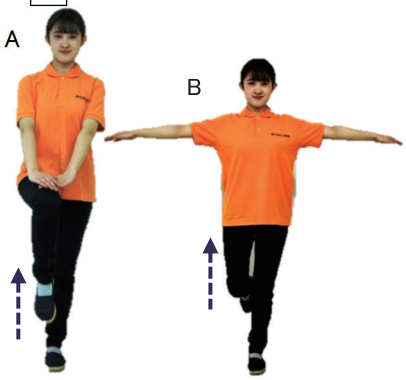
7 ももあげ２回

【片側２回ずつ、左右交互２セット】

8 つま先立ち

【左右８回ずつ】

9 ２種の片脚バランス



【AとB各左右１回ずつ、２セット】

10 ランジ２回

【片足続けて２回ずつ、左右１回ずつ】

11 英雄のポーズ

【左右１回ずつ４拍休憩して左右１回ずつ】

12 肩入れストレッチ

【左右交互２セット】

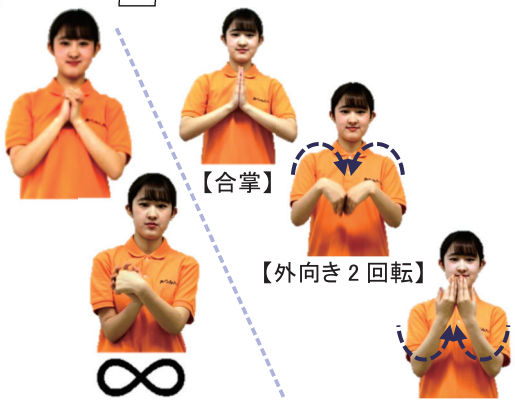
13 足を踏み出し体ねじり

【左右交互２回セット】

14 ハムストリング

【左右交互１回ずつ】

15 手首回し２種類



【合掌】

【外向き２回転】

【8の字☛逆8の字(2回)】

【内向き２回転】

16 スワイショウ

【左右交互４回】

荒川区保健所　健康推進課　☎3802-3111 内線(432)