

50代から筋肉量が急激に減少し、転倒のリスクが高まっていきます。  
運動をして筋肉量を維持しましょう。

- ・ 仕事中に階段を使う。遠くのトイレを使う。
- ・ 掃除・洗濯をキビキビ行う。
- ・ 家事の合間に「ながら体操」。
- ・ 昼休みに散歩や食事に出かける。
- ・ テレビを見ながら、筋トレ・ストレッチ
- ・ 仕事中軽い体操をする。
- ・ 買物、子どもや孫の送り迎えを歩いて行く。
- ・ 普段より歩幅を広くする。
- ・ eスポーツで体を動かす。

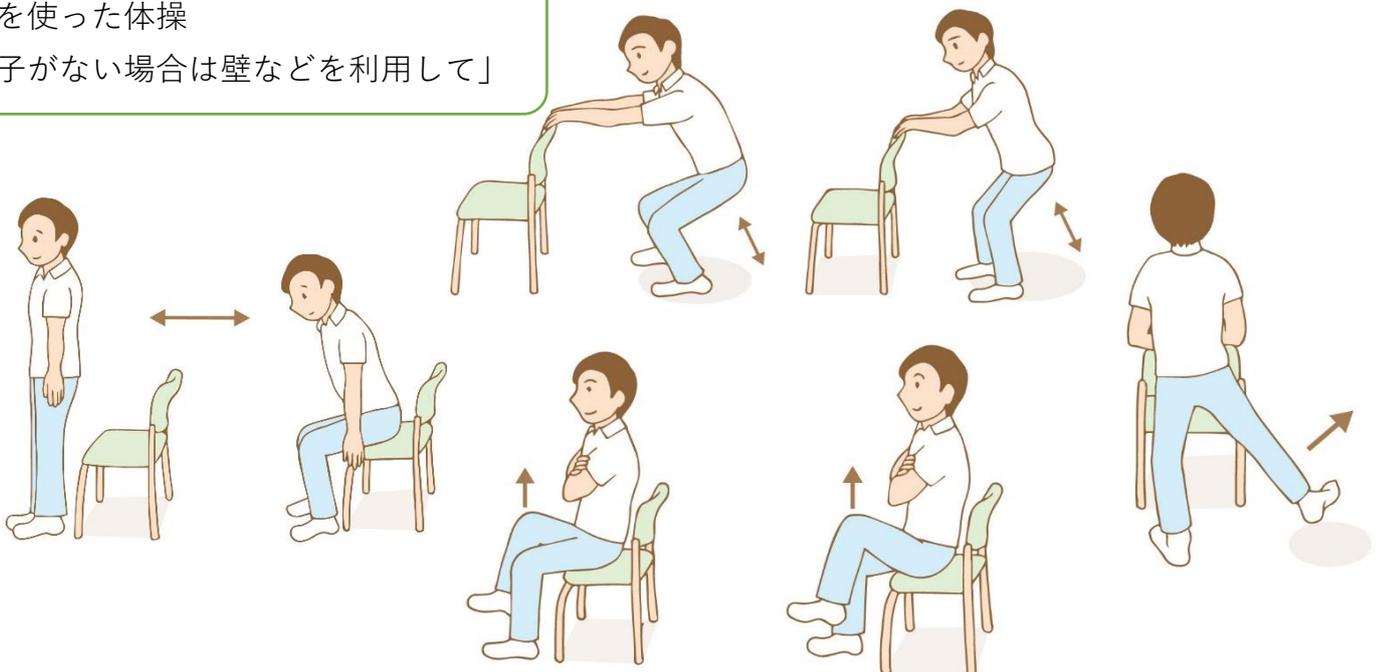


普段の生活の仕方を変えるだけでも身体活動量の増加につながります。

少しずつでも身体活動を続け、徐々に活動量を増やしていきましょう。  
体調の悪い日は無理をせず身体を休めましょう。

椅子を使った体操

「椅子がない場合は壁などを利用して」



# スポーツと同等の生活活動（例）



ガーデニング



DIY



掃除機かけ  
庭の草むしり



階段上り



耕作（家庭菜園）



動物と遊ぶ  
（活発に）

ストレッチ

ボウリング  
バレーボール

ゴルフ  
（手引きカート使用）

卓球  
ラジオ体操第1

テニス（ダブルス）  
水中歩行

野球

バスケットボール  
水泳



一人でも多くの家族や友人と一緒に実施しましょう。  
楽しさや喜びが増し、続けやすくなります。

フレイルの原因は多岐にわたります。

⇒ 栄養・口腔編、社会活動・精神編をチェック！

