

公開中!

ティー君は、お師匠を
フレイルから守れるか?!



修行中の拳士ティー君
のお師匠が転んだ!
フレイルのサインか?



お師匠のためにフレイル
予防を学びに来たティー
君。先生から予防の三本
柱を伝授される。

栄養・お口の健康

運動

社会参加

とめよフレイル

東京都 フレイル予防ポータル

検索

見てね!

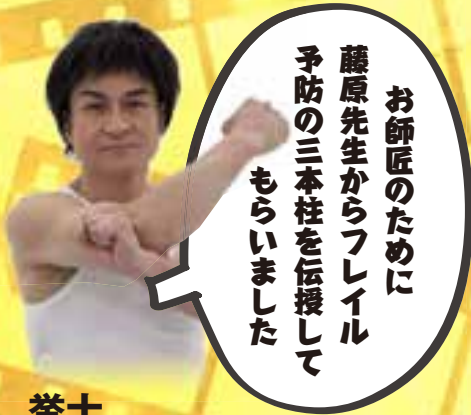
いつまでも元気で楽しく過ごすためには、病気だけでなく、加齢とともに忍び寄る「フレイル」にご用心。筋力や気力、認知機能が徐々に低下するフレイルに気づかずにいると、やがて要介護状態に…。そうなる前に、この動画で一緒にフレイル予防の三本柱を実践しましょう!



東京都

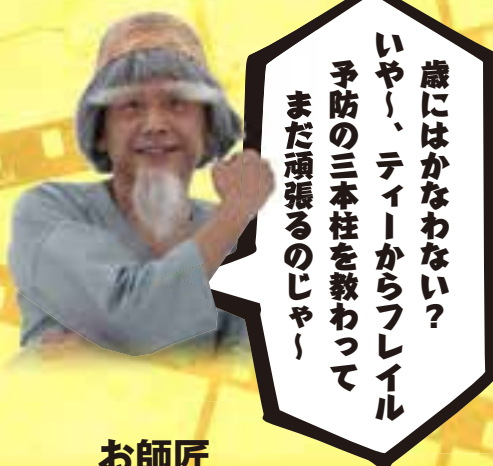


〔登場人物〕



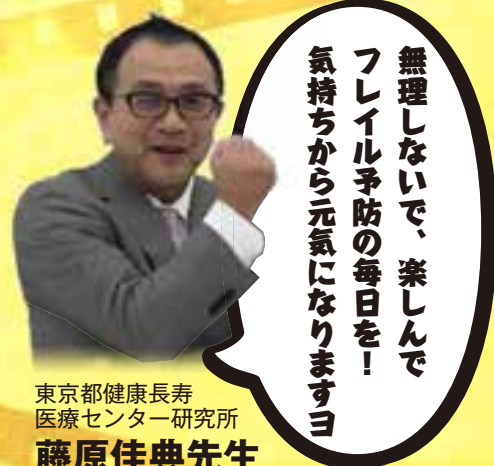
拳士
フレール・ティー

お師匠のために
藤原先生からフレイル
予防の三本柱を伝授して
もらいました



お師匠

歳にはかなわない？
いや、ティーからフレイル
予防の三本柱を教わって
まだ頑張るのじゃ！



東京都健康長寿
医療センター研究所
藤原佳典先生

無理しないで、楽しんで
フレイル予防の毎日を！
気持ちから元気になりますヨ

〔フレイル予防の三本柱とは〕

運動

月～日曜日まで毎日約3分の運動プログラム

続けましょうね！！

毎日無理なく続けられる1週間分の運動プログラムを伝授します。月～土曜日は「ストレッチ+筋トレ」。日曜日は「筋トレ」だけ。ティー君とお師匠と一緒に体を動かし、フレイル予防運動を続けましょう。背筋が伸びてヒップアップ！歩行も階段昇降も楽になりますよ！



栄養・舌の健康

合言葉は さあにぎやかにいただく

覚えましょうね

フレイル予防のためにしっかり食べたい10品目があります。それを音楽に乗せて、合言葉で伝授するこの動画なら、とにかく楽しく覚えられます。目標はこの10品目から1日に7品目は食べること。そして、食べた食品をきちんと咀嚼・嚥下するための口腔機能の強化法もレッスンします。



社会参加

家に閉じこもらず外出・活動してますか？

人とおしゃべり
しましょうね！！

人づきあいも減り、家に閉じこもりがちになっていませんか？何かしらの仕事や活動を続け、人との交流が豊かなほど、フレイルになりにくいことが分かっています。お師匠も外でいろいろ活動し始めて、フレイル予防の達人に。さあ、あなたもお師匠のように活動を始めてみませんか？

社会参加度チェック!

- 1日1回以上、外出する
- 週1回以上、友人・知人と交流する
- 月1回以上、活動などに参加する

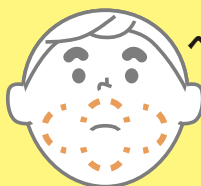
地域の集まりや取組で、こんなゲームを取り入れてみませんか？

おまけ



海鮮丼

そのご飯何点？
海鮮丼は10品目中の何品目で、何点？答えは動画で。朝ごはんクイズもあります。



ペロでひょっとこ体操
ハイ上、ハイ右、など言われた通りに舌を回すゲームで、咀嚼・嚥下力アップ。



早口言葉リレー
早口言葉もお口の健康に有効。これ、言えますか？他の早口言葉もあります。

