

フレイル予防 3 本柱

運動

運動には、心身へ良い効果があります。

しかし、運動と聞くと気おくれする方も多いと思います。

運動は【身体活動】の中に含まれており、じっと座っている時間を減らすことから意識すると良いです。

活動量を増やす

筋肉作る＝運動 と思いがちですが、家事のため、趣味のため、仕事のためなど、何かしらカラダを動かすことも体力維持につながります。

今、運動ができている方は、続けていただき、運動が苦手な方は、家事や社会参加を意識する事で、運動量、食事量が自然と増えます。

運動もできると
更に効果アップ！！

身体活動

じっとしている時間を
減らすと活動量が増える

運動

余暇時間に計画的に行われる活動

目的：健康増進、体力向上、楽しみ

例：速歩、ダンス、エアロビクス、
テニス、サッカー

など



生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や
家事に伴う活動

例：買い物、犬の散歩、通勤、
掃除、洗車、荷物運搬、
子どもと遊ぶ、階段昇降
など



【筋力・体力をつけよう】

身体活動の目安

健康日本21（第2次）より

強度を問わない身体活動を毎日 40 分以上

例：運動 10 分 + 家事 20 分 + 土いじり 10 分

【筋力強化の目安】

①有酸素運動：

1 日 20 分程度の速歩き（少し息が上がるくらいの強度） または、

1 日歩数 65～74 歳 7000 歩以上、75 歳以上 5000 歩以上

②ストレッチ：週 2～3 回 10 分程度

③筋力運動：週 2～3 回 5 分程度

特に足腰を意識して筋力トレーニング