

# フレイル予防 3つのポイント

## ① 食事の改善

バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。



## ② 身体活動

身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



## ③ 社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



参考：厚生労働省・食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

# オーラルフレイル予防 4つのポイント

## ① 見過ごしがちな口の健康に気をつける



【見過ごしがちな口の健康とは】  
歯や歯茎の状態、痛み、しみる、口臭、滑舌低下(発音しにくい)、噛めない食品の増加、口の渇き、食べこぼし、むせる。

## ② 定期的に歯科検診を受ける



毎日の歯みがき、歯間ブラシやフロス(糸ようじ)を使ったお手入れも大切です！

## ③ 食事の栄養バランスを気をつける



## ④ 食べる時は噛むことを心がける



次のページ(P4)で「カムカム調理の4つのコツ」「カムカム料理を選ぶコツ」をご紹介します。