

NOが1つでもあつたら

☑ 口腔ケア

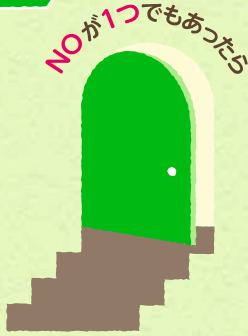
8ページへ



- 食事はおいしく
食べられていますか？
- たくあんなどの硬いものも食べられますか？
- ちゃんと歯磨きをしていますか？
- 最近、歯医者に行きましたか？
- お茶や汁物をむせずに
飲めていますか？

☑ 栄養

10ページへ



NOが1つでもあつたら

- 肉・魚・野菜をバランスよく
食べていますか？
- 水分も忘れず補給していますか？
- 体重を維持していますか？



フレイル予防
のための
8つの
扉

☑ 日々の活動

12ページへ



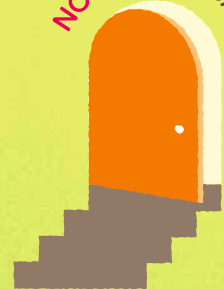
NOが1つでもあつたら

- 家の中でもよく動くように
していますか？
- 最近、つまずかずに
過ごせていますか？
- 身だしなみに
気を付けていますか？

☑ 運動

18ページへ

NOが1つでもあつたら



- 15分くらい続けて
歩いていますか？
- 青信号のうちに横断歩道を渡れますか？
- ペットボトルのふたは開けられますか？

☑ 社会参加

24ページへ

NOが1つでもあったら

- 毎日誰かとしゃべったり、笑ったりしていますか？
- 週1回以上、友人や知人と交流していますか？
- 最近、趣味や学びの場、地域の行事などに参加していますか？

どれも
大事だね～



気になる扉から 入ってみましょう

健康への扉を開きましょう。
口腔ケア、栄養、日々の活動、
運動、睡眠、排泄、お医者さん
への受診・服薬の仕方、そし
て社会参加は、フレイル予防
のための大切な項目です。

☑ 受診・服薬

22ページへ

NOが1つでもあったら



- 「かかりつけ医」はいますか？
- 「かかりつけ薬局」はありますか？
- 「お薬手帳」を活用していますか？

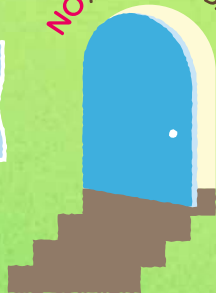


☑ 睡眠

20ページへ

NOが1つでもあったら

- 毎日よく眠れていますか？
- 早起きできていますか？
- 寝室の温度や照明に気を配っていますか？



☑ 排泄

21ページへ

NOが1つでもあったら

- 排尿・お通じは快調ですか？
- 野菜や水分をしっかりとっていますか？
- 夜間はお茶やコーヒーなど利尿作用のある飲み物を控えていますか？

