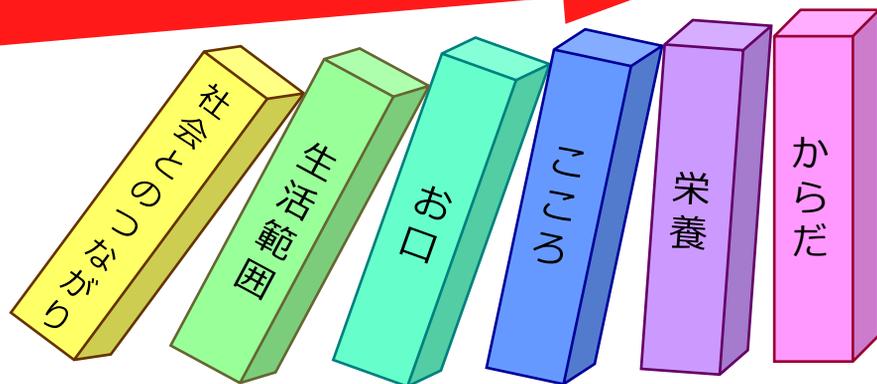




フレイルを予防しましょう



ドミノ倒しに
ならない様に！！



「フレイルドミノ」とは、ドミノ倒しの様に、フレイルがすすんでいく現象（負の連鎖）を指しています。

社会とのつながりが少なくなってくる（社会参加の低下）ことがフレイルの始まりと言われています。

フレイルドミノを食い止めるには、フレイルの入り口を知って、予防する事が大切です。



対策のキは「運動」「栄養」「口腔」「社会参加」です!!

フレイル予防の為に、お家等でラジオ体操をしてみませんか？

～ラジオ体操の効果～

健康な人なら負荷も少なく、だれでも手軽にできる体操です。

また、立位でも座位でも出来るので、自分の体力や体調に合わせて強度を調整する事ができます。ラジオ体操第一も第二も13種類の運動で、5分程度ですが、丁寧に行うことで、全身の血行が良くなり、汗ばむくらいの運動になります。

ラジオ体操第一は、老若男女問わず誰でもできること、

ラジオ体操第二は、身体を鍛え、筋力を強化することをポイントに置いた体操となっております。



フレイル予防

たんぱく質が摂れる おすすめレシピ



食欲がないときのひと工夫

納豆トースト



朝食に
おすすめ!!

材料：食パン10枚切り1枚

溶けるスライスチーズ1~1.5枚

納豆1/2カップ（お好みでプチトマトなどのせてもGood）



作り方：食パンの上にスライスチーズをのせて、混ぜた納豆を全体に置いて、好みに更にスライスチーズ1/2枚をちりばめてトーストする。



豆苗の豚肉巻

材料：豚の薄切り肉4~5枚

豆苗1/2P うめびしお少々

作り方：豚薄きり肉（バラ）を半分に切って端に豆苗（おくらやえのき茸でもよい）を置き巻きます。

レンジで600W2分して加熱する。

味付けはうめびしおの味がマヨポン酢で頂く。



副菜に
もう1品!!



COCORO HOSPITAL
KUSATSU

こころホスピタル草津

管理栄養士 松本かずみ先生より考案していただきました。