



今日から始めよう！

ステップ1



# フレイル対策チャレンジシート

フレイル対策には、「活動」「活力」「活気」の「3活」を意識した生活が重要となります。自宅でできるフレイル対策をご紹介しますので、ぜひ取り組んでください！



## ① 1日10分程度、運動しよう！

ウォーキング、ストレッチ体操、ラジオ体操、テレビ体操など、自分の取り組みやすい運動を毎日10分程度行いましょう。



## ① 1日3食、しっかり食べよう！

朝、昼、夕、なるべく同じ時間に食事をしましょう。



## ② 毎食後、歯磨きをしよう！

食後は歯を磨き、お口を清潔に保ちましょう。



## ① 朝決まった時間に起きて、身だしなみを整えよう！

毎日なるべく同じ時間に起きて、朝日を浴び、生活リズムを整えましょう。また、用事の有無にかかわらず、更衣や整髪などの身だしなみを整えて、気持ちの切り替えをしましょう。

上記の4つの項目を1週間取り組み、このシートに記録していきましょう！

※記録方法は自由です。<sup>1日目</sup>の中に、○や✓、日付など、自由に記入してください。

<b>活動</b> ①	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	チャレンジ スタート			この調子!!			ステップ2へ
<b>活力</b> ①	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	チャレンジ スタート			この調子!!			ステップ2へ
<b>活力</b> ②	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	チャレンジ スタート			この調子!!			ステップ2へ
<b>活気</b> ①	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	チャレンジ スタート			この調子!!			ステップ2へ

1週間取り組んでみて  
いかがでしたか？  
次は「ステップ2」に  
チャレンジしてみよう！  
シートの印刷はこちら  
から

