

一日一動！
フレイル対策を実践するマイノート



出かけるのが
おっくうになった

福島県 健康づくり推進課



フレイル

それ、

かも？



歩くのが
遅くなった

一日一動！
運動実践

ノート



握力が弱くなった

期間： 年 月 日～ 年 月 日

監修 福島県立医科大学 保健科学部 理学療法学科 星 真行

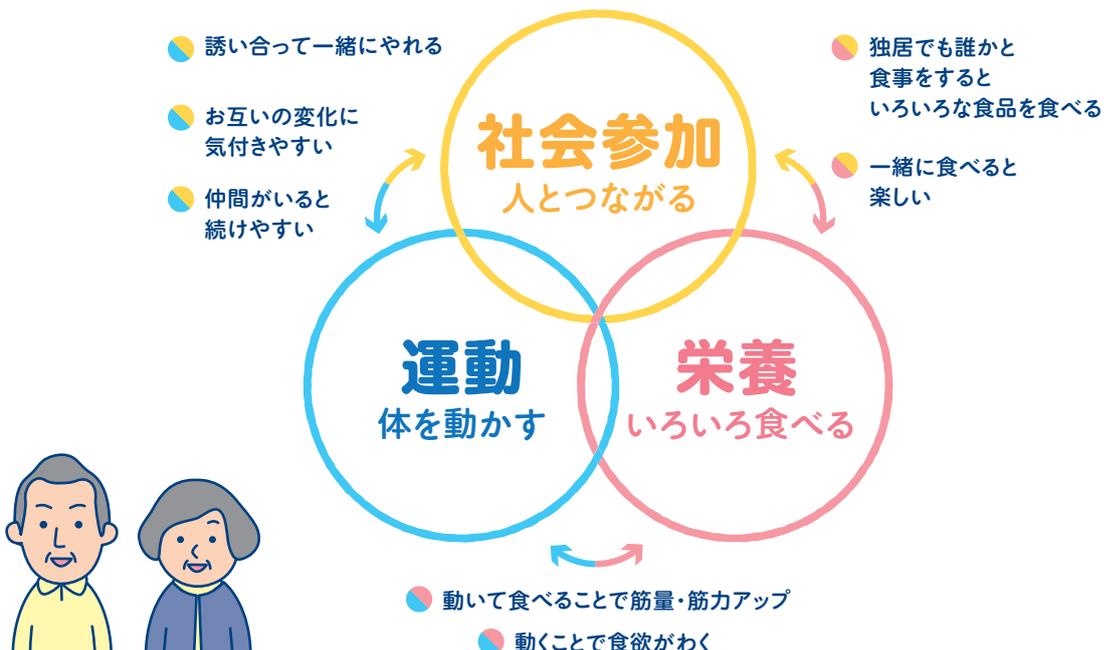
はじめに

フレイルとは？

「フレイル」は、英語の「Frailty(フレイルティ:虚弱)」が語源になってます。フレイルとは、加齢などに伴い体と心の働きが弱まり、徐々に介護が必要になっていく状態のことです。「体重減少」「筋力低下」「疲れやすい」「歩行速度の低下」「身体活動レベルの低下」の5項目のうち、3項目が該当するとフレイルと判定されます。フレイルから介護が必要な状態となる主な原因の9%は転倒やそれによる骨折です。

フレイル予防には何が大事？

フレイル予防には、「運動」「社会参加」「栄養」が大事なポイントです。体を動かすことは勿論のこと、人とつながること、いろいろなものを家族や友人と一緒に楽しく食べることです。運動することによって「貯筋」され、食欲も向上します。早めの対策で予防・改善できるのが特徴です。



はじめに

痛みのチェックとは？

フレイルの他に、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)(運動器症候群)」という言葉をご存じでしょうか。ロコモとは、筋肉や骨、関節、椎間板といった運動器に障害が起こり、日常生活に何らかの支障が発生している状態を指します。このロコモが進行すると介護が必要になることもあり、予防がとても重要です。膝や腰に関する痛みが大きな影響を与えます。まずは、痛みをチェックしてみましょう。

要介護の危険度チェックとは？

要介護の危険度チェック(P7・8)をしてみましょう。男性では11点以下、女性では9点以下の場合、4年後に要介護になる確率が高いと言われてます。危険度が高い方は、転倒予防のための筋力強化運動やバランス運動を継続的に実施してみましょう。体を動かすことは、筋力を高めるだけでなく、食欲や心の健康にも良い影響があります。生活の中で取り入れやすい運動から始め、自分に合った運動を無理なく続けてみましょう。細く長く続けることが健康を保つことにつながります。

サルコペニアとは？

サルコペニアとは、加齢により筋肉量や筋力が低下した状態を指します。65歳以上の高齢者のうち、1～29%が該当するといわれています。①握力の低下(65歳以上 男性:28kg未満、女性:18kg未満/50～64歳 男性:34kg未満、女性:20kg未満)②筋肉量の減少 この二つの両方に該当するとサルコペニアと診断されます(AWGS2025)。

健康状態チェックシート

1	医師から「心臓病」または「高血圧」と指摘されたことがありますか？				制限の範囲で行ってください。 わからない場合はかかりつけ医にご相談ください。	
	いいえ はい (心臓病・高血圧)	運動制限がありますか？	いいえ	はい		
2	「心臓病」「高血圧」のほかに慢性疾患がありますか？(既往も含む)					
	いいえ はい 疾患()	運動制限がありますか？	いいえ	はい		
3	過去に手術歴がありますか？					
	いいえ はい いつ() 何()	運動制限がありますか？	いいえ	はい		
4	慢性疾患などで薬を飲んでいますか？					注意を守って運動してください。 わからない場合はかかりつけ医にご相談ください。
	いいえ はい 薬()	運動時に注意を要する薬がありますか？	いいえ	はい		
5	安静時、日常生活時、運動中などに「胸の痛み」を感じることがありますか？				医療機関を受診してください。 解決済みの場合は、注意を守って運動してください。	
			いいえ	はい		
6	めまいのためにバランスを崩すことがありますか？					
			いいえ	はい		
	この1年間に意識を失ったことがありますか？					
			いいえ	はい		
7	運動を行うことで悪化しそうな骨・関節・軟部組織(筋肉・ <small>じんたい</small> ・ <small>けん</small> 靭帯・ <small>けん</small> 腱)の問題がありますか？(1年以内の既往も含む)					
			いいえ	はい		
8	医師から「医学的監視下で運動するように」と言われたことがありますか？					
			いいえ	はい		



初回チェックシート

年 月 日



- この1カ月のからだの痛みについてお聞きます[初回] 6ページ
- 要介護の危険度チェック表[初回] 7ページ
- 要介護の危険度チェック判定[初回] 8ページ
- 運動選択のフローチャート 9ページ
- フレイルチェックリスト[初回] 10ページ
- 生活機能測定結果[初回] 11ページ

この1カ月の からだの痛みについて お聞きします

1	首・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	
	<input type="checkbox"/> 痛くない	
	<input type="checkbox"/> 少し痛い <input type="checkbox"/> 中程度痛い	👉 おすすめは「運動 ①」
	<input type="checkbox"/> かなり痛い <input type="checkbox"/> ひどく痛い	👉 痛みが強い場合はかかりつけ医に相談を!
2	背中・腰・おしりのどこかに痛みがありますか。	
	<input type="checkbox"/> 痛くない	
	<input type="checkbox"/> 少し痛い <input type="checkbox"/> 中程度痛い	👉 おすすめは「運動 ②, ⑦」
	<input type="checkbox"/> かなり痛い <input type="checkbox"/> ひどく痛い	👉 痛みが強い場合はかかりつけ医に相談を!
3	下肢(足のつけね、太もも、 ^{ひざ} 膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	
	<input type="checkbox"/> 痛くない	
	<input type="checkbox"/> 少し痛い <input type="checkbox"/> 中程度痛い	👉 おすすめは「運動 ③, ④, ⑤, ⑥」
	<input type="checkbox"/> かなり痛い <input type="checkbox"/> ひどく痛い	👉 痛みが強い場合はかかりつけ医に相談を!
4	ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。	
	<input type="checkbox"/> つらくない	
	<input type="checkbox"/> 少しつらい <input type="checkbox"/> 中程度つらい	
	<input type="checkbox"/> かなりつらい <input type="checkbox"/> ひどくつらい	👉 つらさが強い場合はかかりつけ医に相談を!

(日本整形外科学会:ロコモ25 一部引用)

**痛みが強い場合は無理せずに、
かかりつけ医や専門職に相談することをお勧めします。**

要介護の危険度チェック表

初回

「はい」:1点、「いいえ」:0点 14項目の合計得点(最大14点)

1	階段を上がったり、降りたりできる。	はい(1点)	いいえ(0点)	点
2	階段を上がる時に息切れしない。	はい(1点)	いいえ(0点)	
3	飛び上がることができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	
4	走ることができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	
5	歩いている他人を早足で追い越すことができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	
6	30分以上歩き続けることができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	

7	水がいっぱい入ったバケツを持ち運びできる。	はい(1点)	いいえ(0点)	点
8	米の袋10kgを持ち上げることができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	
9	倒れた自転車をおこすことができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	
10	ジャムなどの広口びんのふたを開けることができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	

11	立った位置から膝を曲げずに手が床にとどく。	はい(1点)	いいえ(0点)	点
12	靴下、ズボン、スカートを立ったまま、支えなしにはける。	はい(1点)	いいえ(0点)	
13	椅子から立ち上がる時、手の支えなしで立ち上がれる。	はい(1点)	いいえ(0点)	
14	ものにつかまらないうで、つま先立ちができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	

Kinugasa T, Nagasaki H : Reliability and validity of the Motor Fitness Scale for older adults in the community. Aging Clin.Exp.Res.10(4): 295-302,1998.

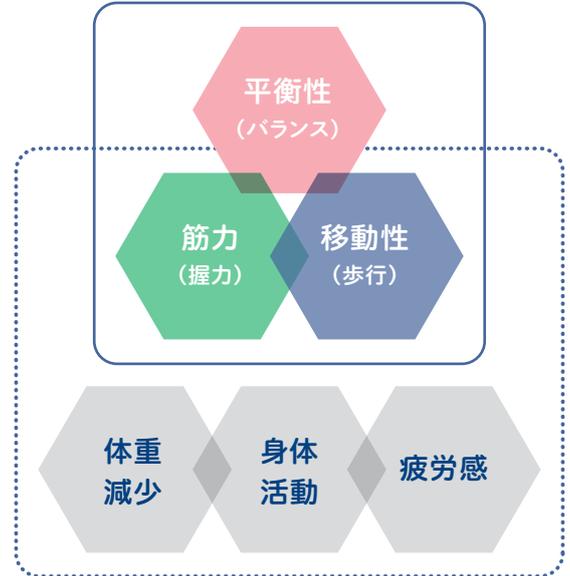
合計

点

要介護の危険度チェック判定

初回

転倒リスク3大要因



フレイル指標

(改訂J-CHS基準)

1	階段を上がったり、降りたりできる。	移動性
2	階段を上がる時に息切れしない。	
3	飛び上がることができる。	
4	走ることができる。	
5	歩いている他人を早足で追い越すことができる。	
6	30分以上歩き続けることができる。	
7	水がいっぱい入ったバケツを持ち運びできる。	筋力
8	米の袋10kgを持ち上げることができる。	
9	倒れた自転車をおこすことができる。	
10	ジャムなどの広口びんのふたを開けることができる。	
11	立った位置から膝を曲げずに手が床にとどく。	平衡性
12	靴下、ズボン、スカートを立てたまま、支えなしにはける。	
13	椅子から立ち上がる時、手の支えなしで立ち上がれる。	
14	ものにつかまらないうで、つま先立ちができる。	

1～6の合計点数

点

移動性4点以下

おすすめは「運動 ⑨,⑬,⑭」

7～10の合計点数

点

筋力3点以下

おすすめは「運動 ⑤,⑪,⑫」

11～14の合計点数

点

平衡性3点以下

おすすめは「運動 ⑧,⑩」

1～14の合計点数

点

総合的な運動機能や
要介護度チェック

▶ 男性は11点以下、女性は9点以下の場合、4年後に要介護になる確率が高い。

運動選択のフローチャート

痛み：あり・なし



ありの場合

エクササイズ実践(基礎編)

この1カ月のからだの痛みについて
お聞きします



なしの場合

エクササイズ実践(応用編)

「要介護の危険度チェック表」より

上半身や肩の痛み

①上半身編

「背中伸ばし、肩まわりの運動」

腰部の痛み

②腰部編「おしり運動」

⑦腰痛体操

「骨盤傾斜、両膝かかえ、体ねじり」

股・膝・足関節の痛み

③股関節編

「足裏での床掃除(大きな円運動)」

④膝関節編

「足裏での床掃除(数字書き運動)」

⑤下半身編「タオルを挟んでスクワット」

⑥足関節編「ふくらはぎのストレッチ」

移動性4点以下

⑨基本的な体力と柔軟性を養う運動

「腕振りウォーキング、側屈ストレッチ」

⑬全身の連動性と継続を促す運動

「フロントランジ、ツイスト運動」

⑭有酸素運動を取り入れて

持久力を高める運動

「体ひねりエクササイズ、ステップ&タッチ」

筋力3点以下

⑤下半身編「タオルを挟んでスクワット」

⑪足の筋力を強化する運動

「椅子からの立ち座り、左右ステップ運動」

⑫腕と体幹の筋力を強化する運動

「腕上げ運動、椅子座りツイスト」

平衡性3点以下

⑧立位バランス「つま先上げ、つま先立ち」

⑩バランス感覚と安定性を高める運動

「つま先立ち、片足立ち」

フレイルチェックリスト

初回

合計点は選択した青色枠の数を記入してください。

健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか。 <input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> まあよい <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> あまりよくない <input type="checkbox"/> 悪い
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか。 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> やや満足 <input type="checkbox"/> やや不満 <input type="checkbox"/> 不満

食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか。	はい(0点)	いいえ(1点)
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	はい(1点)	いいえ(0点)
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか。	はい(1点)	いいえ(0点)
体重変化	6	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか。	はい(1点)	いいえ(0点)
運動・転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	はい(1点)	いいえ(0点)
	8	この1年間に転んだことがありますか。	はい(1点)	いいえ(0点)
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。	はい(0点)	いいえ(1点)
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか。	はい(1点)	いいえ(0点)
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか。	はい(1点)	いいえ(0点)
社会参加	12	週に1回以上は外出していますか。	はい(0点)	いいえ(1点)
	13	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。	はい(0点)	いいえ(1点)
ソーシャルサポート	14	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。	はい(0点)	いいえ(1点)

[フレイル判定基準] フレイルリスクあり:4点以上

合計

点

出典:後期高齢者への質問票(フレイルハイリスク者抽出基準1 230710)(一部改変)

生活機能測定結果

初回

測定結果

血圧	/ mmHg (脈拍: 拍)																			
身長	cm																			
体重	kg																			
	あなたの結果	あなたの状態																		
片足立ち	秒	運動能力の低下: <input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない																		
<p>男性で13秒未満、女性で10秒未満の方は、運動能力低下のサインです。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>レベル1</th> <th>レベル2</th> <th>レベル3</th> <th>レベル4</th> <th>レベル5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>5秒未満</td> <td>5～13秒未満</td> <td>13～30秒未満</td> <td>30～60秒未満</td> <td>60秒</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>4秒未満</td> <td>4～10秒未満</td> <td>10～23秒未満</td> <td>23～60秒未満</td> <td>60秒</td> </tr> </tbody> </table>				レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5	男性	5秒未満	5～13秒未満	13～30秒未満	30～60秒未満	60秒	女性	4秒未満	4～10秒未満	10～23秒未満	23～60秒未満	60秒
	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5															
男性	5秒未満	5～13秒未満	13～30秒未満	30～60秒未満	60秒															
女性	4秒未満	4～10秒未満	10～23秒未満	23～60秒未満	60秒															
要介護チェック (14点満点)	点	要介護リスク: (男性:11点以下、女性:9点以下) <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし																		
フレイル チェックリスト (12点満点)	健康状態	<input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> まあよい <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> あまりよくない <input type="checkbox"/> 悪い																		
	心の健康状態	<input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> やや満足 <input type="checkbox"/> やや不満 <input type="checkbox"/> 不満																		
	点	<input type="checkbox"/> フレイルリスクあり(4点以上) <input type="checkbox"/> なし(0～3点)																		



エクササイズ実践

基礎編



● 筋力強化運動の10カ条/バランス・歩行運動の5カ条	13ページ
● 運動時の注意/どんな運動がおすすめ?	14ページ
● 運動選択のフローチャート	15ページ
● 一日一動! 運動実践: タオルを使用した運動 ①上半身編	17ページ
● 一日一動! 運動実践: タオルを使用した運動 ②腰部編	18ページ
● 一日一動! 運動実践: タオルを使用した運動 ③股関節編・④膝関節編	19ページ
● 一日一動! 運動実践: タオルを使用した運動 ⑤下半身編	20ページ
● 一日一動! 運動実践: タオルを使用した運動 ⑥足関節編	21ページ
● ⑦腰痛体操	22ページ
● ⑧立位バランス	23ページ

筋力強化運動の10カ条



- 第1条 無理はしないで徐々に行う
- 第2条 ストレッチをしてから開始する
- 第3条 水分を補給する
- 第4条 痛みが起きたら休憩をとる
- 第5条 運動中の転倒に注意する
- 第6条 運動中は息を止めない
- 第7条 運動を自己流に変更しない
- 第8条 運動はゆっくり行う
- 第9条 運動内容は複数の種目を行う
- 第10条 継続は力なり

バランス・歩行運動の5カ条



- 第1条 練習中の転倒には十分注意する
- 第2条 簡単なものから難しいものへ
- 第3条 いろいろな種目を組み合わせて行う
- 第4条 目、耳(平衡感覚)、足裏の感覚を研ぎ澄ます
- 第5条 時間は短くして集中して行う

運動時の注意

運動中に次のような症状を自覚するなど、体調に異変を感じたら、直ちに運動を中止しましょう。



- ▶ 運動により運動器障害(痛み)が起こりやすい場合がありますので注意しましょう。
- ▶ 水分・ナトリウム補給も重要であり、運動中も15分に1回程度は補給しましょう。
- ▶ ある程度の強度の運動を行う際には、ウォームアップ(準備運動)を必ず行うようにしましょう。

ウォームアップの目的

1. 運動中の傷害、健康障害の予防
2. 運動パフォーマンスの向上
3. 運動に対する心理的準備
4. 運動実施者の体調の把握

※気温(室温)や湿度に対する配慮も必要です。

どんな運動がおすすめ？

痛みや要介護度のチェックが済んだら、
フローチャートに沿って、自分に合った運動を選択してみましょう。

- ▶ 自分に合った運動が分からない場合は、専門職にぜひ聞いてください。
- ▶ まずは、痛みに合わせて運動を選びます。
痛みがとても強い場合には、かかりつけ医にご相談することをお勧めします。
- ▶ 痛みがなければ、「移動(歩行)」「筋力」「平衡(バランス)」に合わせたそれぞれの運動をご紹介します。
- ▶ 自分に合った運動を毎日無理なく継続していきましょう。
- ▶ 人生100年時代を自分らしく歩むため、フレイルや転倒リスクのサインに気づき、健康に過ごせる時間を延ばしましょう。

運動選択のフローチャート

痛み：あり・なし

ありの場合

エクササイズ実践(基礎編)

この1カ月のからだの痛みについて
お聞きします

なしの場合

エクササイズ実践(応用編)

「要介護の危険度チェック表」より

上半身や肩の痛み

①上半身編

「背中伸ばし、肩まわりの運動」

腰部の痛み

②腰部編「おしり運動」

⑦腰痛体操

「骨盤傾斜、両膝かかえ、体ねじり」

股・膝・足関節の痛み

③股関節編

「足裏での床掃除(大きな円運動)」

④膝関節編

「足裏での床掃除(数字書き運動)」

⑤下半身編「タオルを挟んでスクワット」

⑥足関節編「ふくらはぎのストレッチ」

移動性4点以下

⑨基本的な体力と柔軟性を養う運動

「腕振りウォーキング、側屈ストレッチ」

⑬全身の運動性と継続を促す運動

「フロントランジ、ツイスト運動」

⑭有酸素運動を取り入れて

持久力を高める運動

「体ひねりエクササイズ、ステップ&タッチ」

筋力3点以下

⑤下半身編「タオルを挟んでスクワット」

⑪足の筋力を強化する運動

「椅子からの立ち座り、左右ステップ運動」

⑫腕と体幹の筋力を強化する運動

「腕上げ運動、椅子座りツイスト」

平衡性3点以下

⑧立位バランス「つま先上げ、つま先立ち」

⑩バランス感覚と安定性を高める運動

「つま先立ち、片足立ち」

それでは、
「タオルを使用した運動」
および
「ながら運動」を
実践してみましょう!



上半身編



上半身編



腰部編



股関節編・膝関節編



下半身編



足関節編



腰痛体操



腰痛体操



立位バランス

一日一動! 運動実践: タオルを使用した運動

① 上半身編

背中伸ばし



両手でタオルを持ち上方に上げながら、そのまま背中を反らせ背中を伸ばします。ゆっくりと5回伸ばしてみましょう。

肩まわりの運動 (タオルでの背中洗い)



実際に背中を洗うようにタオルを持ち、ゆっくりとした動作で上下に動かします。往復5回ずつ左右行ってみましょう。

一日一動! 運動実践: タオルを使用した運動

② 腰部編

おしり運動



タオルを膝の裏に通して、おしりを左右交互に持ち上げながら、おしりの下をタオルを通していきます。今度は、おしり後方から膝の裏までタオルを持っていきます。往復3回程度行いましょう。

一日一動! 運動実践: タオルを使用した運動
③ 股関節編・④ 膝関節編

足裏での床掃除



③ 股関節は大きな円運動

股関節を中心に、前後・左右に動かしたり、大きな円を描いてみましょう。

④ 膝関節は数字書き運動

膝痛がある方は、膝関節を中心に足で0から10までの数字を書いてみましょう。

座って片方の足でタオル(又は新聞紙)を踏み、
足で0から10までの数字を書いてみます。
その時、股・膝関節を中心に書いてみましょう。
これは、変形性関節症の方の自主的なリハビリテーションとして
実施しているものです。

一日一動! 運動実践: タオルを使用した運動

⑤ 下半身編

タオルを挟んでスクワット



タオルを膝の間に挟んで、落とさないようにしながら膝をゆっくり曲げましょう。O脚の方や尿漏れ防止にも効果的です。10回×2～3セット程度行いましょう。

一日一動! 運動実践: タオルを使用した運動

⑥ 足関節編

ふくらはぎのストレッチ



つま先にタオルを引っかけて、両手でゆっくり引っ張り伸ばします。膝は伸ばしたまま、30秒×2セット程度行いましょう。

息は止めないで、
ゆっくりと吐きながら両手でゆっくりと引っ張り伸ばします。
ふくらはぎのストレッチですが、腰痛や膝関節痛がある方の
足関節の運動としても有効です。

⑦腰痛体操

腰痛予防の運動です。息を吐きながらゆっくりと行いましょう。
痛みが強い時は無理しないでください。

骨盤傾斜



- [目的] 骨盤を動かし、おしりの力をつける。
- [回数] 5回×1セット
- [方法] 息を吐きながら、背中を床につける。
おしりをキュッとしめる感じで骨盤を
起こす。

両膝かかえ



- [目的] 背中筋肉をのばす。
- [回数] 5回×1セット
- [方法] 息を吐きながら両膝を抱える。

体ねじり

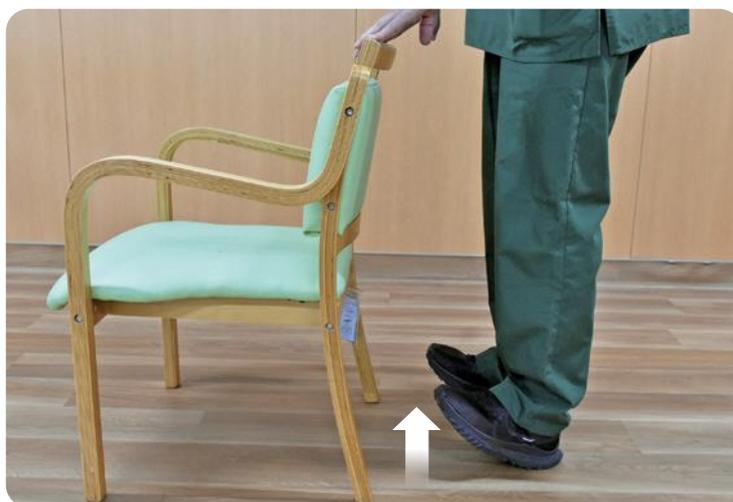


- [目的] 脇腹の筋を伸ばす。
- [回数] 10回×1セット
- [方法] 両手を胸の上で組んで膝を立て左右
にねじる。

⑧ 立位バランス

バランスの運動です。両手は軽くつかまりながらつま先とかかとを交互に上げましょう。
おしりはひかないように気をつけましょう。

つま先上げ



つま先立ち



【目的】 足首の動きを良くして、筋力をつける。

【回数】 10回×1セット

【方法】 つま先を上げるのとはつま先で立つのを交互に行う。



エクササイズ実践

応用編

- ⑨基本的な体力と柔軟性を養う運動 25ページ
- ⑩バランス感覚と安定性を高める運動 26ページ
- ⑪足の筋力を強化する運動 27ページ
- ⑫腕と体幹の筋力を強化する運動 28ページ
- ⑬全身の連動性と継続を促す運動 29ページ
- ⑭有酸素運動を取り入れて持久力を高める運動 30ページ
- 正しい歩行とは? 31ページ
- きこえにくさ、年のせいとあきらめていませんか? 32ページ
- 「コグニサイズ」を行ってみましょう! 33ページ

⑨ 基本的な体力と柔軟性を養う運動

全体をほぐし、基本的な体力と柔軟性を養います。

腕振りウォーキング



その場で腕を大きく振り、合わせて足を動かすウォーキングで全身をほぐします。1日5分程度から始めましょう。



腕を肩の高さまで振り上げ、太ももは床と平行の高さまで上げる意識をしてその場で歩きます。

側屈ストレッチ



立った状態で足を肩幅に開き、片方の腕を頭の上に真っすぐ伸ばします。



上げた腕の反対方向に体をゆっくりと横に倒しながら上げた腕側に腰を移動させます。反対側も同様に行い、体の柔軟性を高めます。

⑩ バランス感覚と安定性を高める運動

転倒予防を目的に、バランス感覚と安定性を向上させます。

つま先立ち



足を少し開いた状態で、ゆっくりとつま先立ちになります。ふくらはぎにぐっと力を入れて5～6秒間保持してから、かかとを降します。10回を目標に行いましょう。



バランスがうまく保てない場合は、壁や椅子に軽く手を添えて行ってください。

片足立ち



片足で立つ練習をします。20秒間保持し、左右交互に行います。



バランスがうまく保てない場合は、壁や椅子に軽く手を添えて行ってください。

⑪足の筋力を強化する運動

足の筋力強化はフレイル予防に特に重要で、不可欠な運動となります。

椅子からの立ち座り



椅子に座った状態から立ち上がり、再び座る動作を10回を目標に繰り返します。太ももやおしりの筋力強化に効果的です。



可能であれば座らず、座る直前すれすれの状態から立ち上がるようにしてください。

左右ステップ運動



足の筋力とバランスを鍛える運動です。背筋を伸ばし、手を腰において、片足を横に大きく踏み出します。



左右に踏み出した足の膝を曲げてから元に戻る動作を繰り返します。左右共に10回を目標にしましょう。

⑫ 腕と体幹の筋力を強化する運動

腕と体幹の筋力を鍛えることで、
姿勢改善やバランスを全身のバランスを向上させます。

腕上げ運動



両手を前に伸ばし、そのままゆっくりと上に持ち上げます。



肩甲骨を寄せて腕をまっすぐ伸ばし力を入れます。10回繰り返します。

椅子座リツイスト



椅子に座り背筋を伸ばした状態で、両手を胸の前に交差させ、息を吐きながらゆっくりと上半身を左右にひねります。



体をひねる際は、回す方向の手で反対側の肩に抵抗を加え、腹筋を意識しながら行うと体幹を鍛えられます。10回ずつ行います。

⑬ 全身の運動性と継続を促す運動

全身を使った運動です。

これまで紹介した運動を日常生活に取り入れるための応用を紹介します。

フロントランジ



立った状態から片方の足を前に踏み出します。



膝を曲げて腰を落としてから元の位置に戻ります。反対側も同様に、10回ずつ行います。

ツイスト運動



足を肩幅に開き、両手を胸の前で交差させ、息を吐きながらゆっくりと上半身を左右にひねる運動です。



ひねる際は回す方向の手で対側の肩に抵抗を加え、腹筋を意識し、ウエストを引き締めるようにして行うと効果的です。

⑭ 有酸素運動を取り入れて持久力を高める運動

持続力を向上させるため、
有酸素運動を取り入れたエクササイズを紹介します。

体ひねりエクササイズ



その場で足踏みをしながら両腕を左右に振って、上半身を左右に軽くひねる動作を加えます。



全身運動になり、体幹やウエスト周りも鍛えられます。1分間を目安に続けてください。

ステップ&タッチ



足を横に跳ね上げ、跳ね上げた足と同じ側の手で、足首の外側に軽くタッチします。反対側の手は上に上げるとバランスがとりやすくなります。

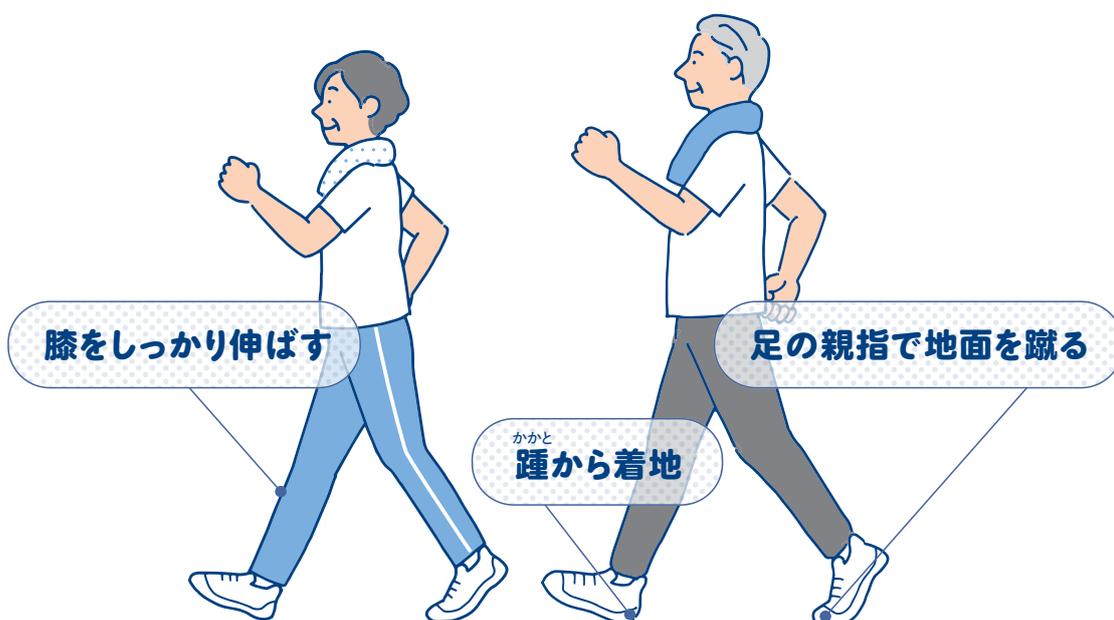


左右交互にリズムよく、1分間を目標に続けましょう。全身を動かしながら有酸素運動が楽しめます。

正しい歩行とは？

かかと
踵から着地し、足の親指で地面を蹴るように意識してみましょう。
足の親指で地面を蹴ることによって、膝の痛みの軽減や転倒予防にも繋がります。

- ▶ 背筋を伸ばし、背筋を引き締め、姿勢を良くして歩く
- ▶ 大またで歩き、腕も意識的に振る
- ▶ 足を振り出すときは、足首をできるだけそらせる
- ▶ かかと 踵の外側から着地し、足の親指で地面を蹴りだして進む
- ▶ 手には何も持たないこと
- ▶ 足に合った靴を選ぶこと



意識から変わる正しい歩行実践

- 正しい姿勢で歩くことを意識しましょう！
歩行の際は、かかと 踵から着地し、足の親指で地面を蹴ることを意識する。
- フレイルにならないために、楽しく無理なく適度な運動を継続していきましょう。

きこえにくさ、 年のせいとあきらめていませんか？

耳にやさしい生活で、認知症予防にもつながりましょう

年齢とともに「きこえにくさ」を感じる方が増えてきます。これを加齢性難聴といい、ゆっくり進行するため気づきにくいのが特徴です。近年では、きこえにくさをそのままにしておくと、人との会話が減り、社会とのつながりが弱くなることで、認知症のリスクが高まる可能性があることも分かってきました。そのため、きこえの健康を保つことは、認知症予防の一つとしても大切です。

きこえの変化はフレイルのサインの一つともいわれています。「きこえのチェック」で確認してみましょう。

「きこえのチェック」をしてみましょう！

		はい	ときどき	いいえ
1	初対面の人と会うとき、聞こえないことで困ったことがありますか？			
2	家族との会話で聞こえないことでのストレスを感じますか？			
3	小声で話しかけられると、聞き取りにくいことがありますか？			
4	聞こえないことで、不利益やハンデを感じる場合がありますか？			
5	友人や親類、近所の人と話をするとき、聞き取れなくて困る場合がありますか？			
6	よく聞こえないために、集会や会合への出席をためらう場合がありますか？			
7	聞こえのことで、家族と口論することがありますか？			
8	ラジオやテレビの音が聞き取りにくい場合がありますか？			
9	聞こえないことで、やりたいことが十分にできないと感じますか？			
10	レストランや食堂などで、家族や知人の話が聞き取れないと感じる場合がありますか？			
小計		×4点	×2点	×0点
合計				
総得点				

「はい」は4点、「ときどき」は2点、「いいえ」は0点を加算します。
合計が10点以上で軽・中等度の難聴、24点以上で重度の難聴の可能性がありますので、
専門医の聴力診断を受けることをおすすめします。

〈難聴障害度質問票(短縮版)HHIE-S〉

耳にやさしい生活を心がけましょう

- ① **大きな音を避ける**：イヤホンやテレビの音量は控えめに。耳に負担をかけない工夫をしましょう。
- ② **耳を休ませる時間をつくる**：長時間音を聞き続けず、時々静かな環境で耳を休めましょう。
- ③ **生活習慣を整える**：バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠は、耳の働きを支える大切なポイントです。
- ④ **人と会話する機会を大切に**：家族や友人との会話は、きこえの維持だけでなく、脳の活性化にもつながります。

早めの気づきが予防につながります

● テレビの音が大きくなった ● 聞き返しが増えた ● 周囲が騒がしいと会話が聞き取りにくい

このような変化に気づいたら、早めに耳鼻科へ相談しましょう。必要に応じて補聴器を使用することで、会話の機会を保つことができます。

きこえは、人とつながり、いきいきと暮らすための大切な力です。

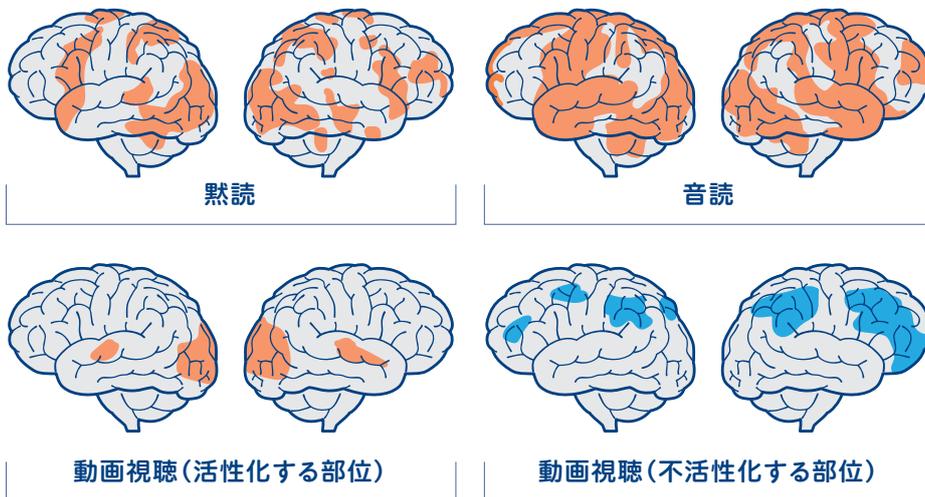
「耳にやさしい生活」と「人との関わり」を意識しながら、きこえの健康を守り、認知症予防にもつながっていきましょう。

「コグニサイズ」を行ってみましょう!

コグニサイズとは、認知機能と運動(エクササイズ)を組み合わせたものです。

- ▶ 新聞のコラム(500字程度)を音読してみましょう。
- ▶ できるだけ速く読んでください。
- ▶ 読めない漢字はとばしても結構です。適当に読んでも結構です。
- ▶ 言葉にならないような読み方でも結構です。
- ▶ 時間を計測しますので、読み終わったら手を挙げてください。
- ▶ 1分以内を目標にしましょう。
- ▶ それでは周りを気にせず、大きな声で読んでみましょう。

「黙読」「音読」「動画視聴」によって脳は働くか



黙読だけでも左右の前頭前野を中心として脳の多くの部位が活性化される。

音読はそれに加えて発声やその音声を聞くことも伴うため、より広範囲に脳が活性化される。

音読のスピードを速くすればするほど前頭前野は強く働く。

※前頭前野は、「考える」「記憶する」「アイデアを出す」「感情をコントロールする」「判断する」「応用する」など、人間にとって重要な働きを担っている。

引用(東北大学川島隆太教授研究より):<https://www.hj.sanno.ac.jp/cp/feature/201911/08-02.html>



最終チェックシート

年 月 日



●この1カ月のからだの痛みについてお聞きします[最終]	35ページ
●要介護の危険度チェック表[最終]	36ページ
●要介護の危険度チェック判定[最終]	37ページ
●フレイルチェックリスト[最終]	38ページ
●生活機能測定結果[最終]	39ページ
●生活機能測定結果[まとめ]	40ページ

この1カ月の からだの痛みについて お聞きします

1	首・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。
	<input type="checkbox"/> 痛くない
	<input type="checkbox"/> 少し痛い <input type="checkbox"/> 中程度痛い
2	背中・腰・おしりのどこかに痛みがありますか。
	<input type="checkbox"/> 痛くない
	<input type="checkbox"/> 少し痛い <input type="checkbox"/> 中程度痛い
3	下肢(足のつけね、太もも、 ^{ひざ} 膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。
	<input type="checkbox"/> 痛くない
	<input type="checkbox"/> 少し痛い <input type="checkbox"/> 中程度痛い
4	ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。
	<input type="checkbox"/> つらくない
	<input type="checkbox"/> 少しつらい <input type="checkbox"/> 中程度つらい
	<input type="checkbox"/> かなりつらい) <input type="checkbox"/> ひどくつらい

(日本整形外科学会：ロコモ25 一部引用)

**痛みが強い場合は無理せずに、
かかりつけ医や専門職に相談することをお勧めします。**

要介護の危険度チェック表

最終

「はい」:1点、「いいえ」:0点 14項目の合計得点(最大14点)

1	階段を上がったり、降りたりできる。	はい(1点)	いいえ(0点)	点
2	階段を上がる時に息切れしない。	はい(1点)	いいえ(0点)	
3	飛び上がることができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	
4	走ることができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	
5	歩いている他人を早足で追い越すことができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	
6	30分以上歩き続けることができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	

7	水がいっぱい入ったバケツを持ち運びできる。	はい(1点)	いいえ(0点)	点
8	米の袋10kgを持ち上げることができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	
9	倒れた自転車をおこすことができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	
10	ジャムなどの広口びんのふたを開けることができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	

11	立った位置から膝を曲げずに手が床にとどく。	はい(1点)	いいえ(0点)	点
12	靴下、ズボン、スカートを立ったまま、支えなしにはける。	はい(1点)	いいえ(0点)	
13	椅子から立ち上がる時、手の支えなしで立ち上がれる。	はい(1点)	いいえ(0点)	
14	ものにつかまらないうで、つま先立ちができる。	はい(1点)	いいえ(0点)	

Kinugasa T, Nagasaki H : Reliability and validity of the Motor Fitness Scale for older adults in the community. Aging Clin. Exp. Res. 10(4): 295-302, 1998.

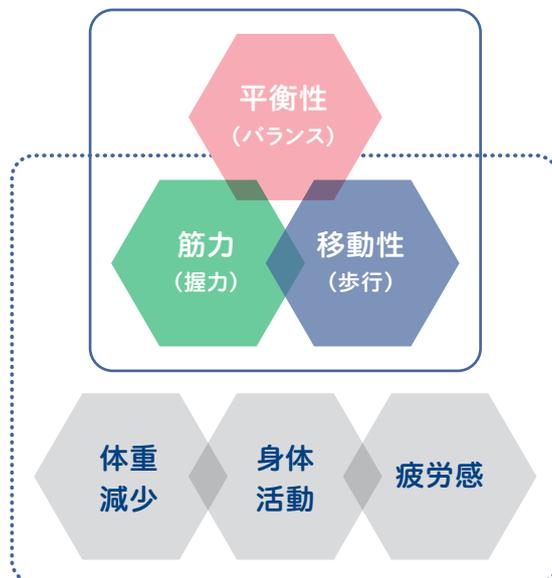
合計

点

要介護の危険度チェック判定

最終

転倒リスク3大要因



フレイル指標

(改訂J-CHS基準)

1	階段を上がったり、降りたりできる。	移動性
2	階段を上がる時に息切れしない。	
3	飛び上がることができる。	
4	走ることができる。	
5	歩いている他人を早足で追い越すことができる。	
6	30分以上歩き続けることができる。	

7	水がいっぱい入ったバケツを持ち運びできる。	筋力
8	米の袋10kgを持ち上げることができる。	
9	倒れた自転車をおこすことができる。	
10	ジャムなどの広口びんのふたを開けることができる。	

11	立った位置から膝を曲げずに手が床にとどく。	平衡性
12	靴下、ズボン、スカートを立てたまま、支えなしにはける。	
13	椅子から立ち上がる時、手の支えなしで立ち上がれる。	
14	ものにつかまらないうで、つま先立ちができる。	

1～6の合計点数

点

移動性4点以下

おすすめは「運動 ⑨,⑬,⑭」

7～10の合計点数

点

筋力3点以下

おすすめは「運動 ⑤,⑪,⑫」

11～14の合計点数

点

平衡性3点以下

おすすめは「運動 ⑧,⑩」

1～14の合計点数

点

総合的な運動機能や
要介護度チェック

▶ 男性は11点以下、女性は9点以下の場合、4年後に要介護になる確率が高い。

フレイルチェックリスト

最終

合計点は選択した青色枠の数を記入してください。

健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか。 <input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> まあよい <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> あまりよくない <input type="checkbox"/> 悪い
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか。 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> やや満足 <input type="checkbox"/> やや不満 <input type="checkbox"/> 不満

食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか。	はい(0点)	いいえ(1点)
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	はい(1点)	いいえ(0点)
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか。	はい(1点)	いいえ(0点)
体重変化	6	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか。	はい(1点)	いいえ(0点)
運動・転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	はい(1点)	いいえ(0点)
	8	この1年間に転んだことがありますか。	はい(1点)	いいえ(0点)
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。	はい(0点)	いいえ(1点)
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか。	はい(1点)	いいえ(0点)
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか。	はい(1点)	いいえ(0点)
社会参加	12	週に1回以上は外出していますか。	はい(0点)	いいえ(1点)
	13	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。	はい(0点)	いいえ(1点)
ソーシャルサポート	14	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。	はい(0点)	いいえ(1点)

[フレイル判定基準] フレイルリスクあり:4点以上

合計

点

出典:後期高齢者への質問票(フレイルハイリスク者抽出基準1 230710)(一部改変)

生活機能測定結果

最終

測定結果

血圧	/ mmHg (脈拍: 拍)																			
身長	cm																			
体重	kg																			
	あなたの結果	あなたの状態																		
片足立ち	秒	運動能力の低下: <input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない																		
<p>男性で13秒未満、女性で10秒未満の方は、運動能力低下のサインです。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>レベル1</th> <th>レベル2</th> <th>レベル3</th> <th>レベル4</th> <th>レベル5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>5秒未満</td> <td>5～13秒未満</td> <td>13～30秒未満</td> <td>30～60秒未満</td> <td>60秒</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>4秒未満</td> <td>4～10秒未満</td> <td>10～23秒未満</td> <td>23～60秒未満</td> <td>60秒</td> </tr> </tbody> </table>				レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5	男性	5秒未満	5～13秒未満	13～30秒未満	30～60秒未満	60秒	女性	4秒未満	4～10秒未満	10～23秒未満	23～60秒未満	60秒
	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5															
男性	5秒未満	5～13秒未満	13～30秒未満	30～60秒未満	60秒															
女性	4秒未満	4～10秒未満	10～23秒未満	23～60秒未満	60秒															
要介護チェック (14点満点)	点	要介護リスク: (男性:11点以下、女性:9点以下) <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし																		
フレイル チェックリスト (12点満点)	健康状態	<input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> まあよい <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> あまりよくない <input type="checkbox"/> 悪い																		
	心の健康状態	<input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> やや満足 <input type="checkbox"/> やや不満 <input type="checkbox"/> 不満																		
	点	<input type="checkbox"/> フレイルリスクあり(4点以上) <input type="checkbox"/> なし(0～3点)																		

生活機能測定結果

まとめ

初回と比べて、変化はありましたか？



	あなたの結果 初回	あなたの結果 最終	
体重	kg →	kg	
片足立ち	秒 →	秒	運動能力の低下: <input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない

男性で13秒未満、女性で10秒未満の方は、運動能力低下のサインです。

	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
男性	5秒未満	5～13秒未満	13～30秒未満	30～60秒未満	60秒
女性	4秒未満	4～10秒未満	10～23秒未満	23～60秒未満	60秒

要介護チェック (14点満点)	点 →	点	要介護リスク: (男性:11点以下、女性:9点以下) <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
フレイル チェックリスト (12点満点)	健康状態		<input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> まあよい <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> あまりよくない <input type="checkbox"/> 悪い
	→		
	心の健康状態		<input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> やや満足 <input type="checkbox"/> やや不満 <input type="checkbox"/> 不満
	→		
	点 →	点	<input type="checkbox"/> フレイルリスクあり(4点以上) <input type="checkbox"/> なし(0～3点)



運動実践の記入について

自宅で「運動として行った時間」を記入してください。

痛みがある場合や体調がすぐれないときは無理しないでください。

メモ欄には歩数や血圧、生活の記録など、自由にご活用ください。

健康づくりのためのポイント

- 身体活動1日40分以上(約6,000歩以上)
- 筋トレ週2~3回
- 座りっぱなしに注意
- まずは、今より10分多く活動。掃除や料理、洗濯など家事を増やす。

年 月

()	()	()	()	()	()	()		
<p>1</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>2</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>3</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>4</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>5</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>6</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>7</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>8</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>9</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>10</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>11</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>12</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>13</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>14</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>15</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>16</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>17</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>18</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>19</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>20</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>21</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>22</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>23</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>24</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>25</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>26</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>27</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>28</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>29</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>30</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>31</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>今日の運動日数</p>		<input type="text"/> 日			
					<p>今日の運動時間数</p>		<input type="text"/> 分	

年 月

()	()	()	()	()	()	()	
<p>1</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>2</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>3</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>4</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>5</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>6</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>7</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>8</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>9</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>10</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>11</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>12</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>13</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>14</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>15</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>16</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>17</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>18</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>19</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>20</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>21</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>22</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>23</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>24</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>25</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>26</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>27</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>28</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>29</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>30</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>31</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>今月の運動日数</p>		<input type="text"/> 日		
				<p>今月の運動時間数</p>		<input type="text"/> 分	

年 月

()	()	()	()	()	()	()		
<p>1</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>2</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>3</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>4</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>5</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>6</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>7</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>8</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>9</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>10</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>11</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>12</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>13</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>14</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>15</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>16</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>17</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>18</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>19</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>20</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>21</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>22</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>23</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>24</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>25</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>26</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>27</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>28</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>29</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>30</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>31</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>今月の運動日数</p>		<input type="text"/> 日			
					<p>今月の運動時間数</p>		<input type="text"/> 分	

年 月

()	()	()	()	()	()	()		
<p>1</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>2</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>3</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>4</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>5</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>6</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>7</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>8</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>9</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>10</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>11</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>12</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>13</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>14</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>15</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>16</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>17</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>18</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>19</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>20</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>21</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>22</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>23</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>24</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>25</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>26</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>27</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>28</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>29</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>30</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>31</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>今月の運動日数</p>		<input type="text"/> 日			
					<p>今月の運動時間数</p>		<input type="text"/> 分	

年 月

()	()	()	()	()	()	()	
<p>1</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>2</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>3</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>4</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>5</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>6</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>7</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>8</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>9</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>10</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>11</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>12</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>13</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>14</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>15</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>16</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>17</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>18</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>19</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>20</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>21</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>22</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>23</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>24</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>25</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>26</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>27</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>28</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>29</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>30</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>31</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>今月の運動日数</p>		<input type="text"/> 日		
				<p>今月の運動時間数</p>		<input type="text"/> 分	

年 月

()	()	()	()	()	()	()		
<p>1</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>2</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>3</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>4</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>5</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>6</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>7</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>8</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>9</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>10</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>11</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>12</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>13</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>14</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>15</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>16</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>17</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>18</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>19</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>20</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>21</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>22</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>23</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>24</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>25</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>26</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>27</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>28</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>29</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>30</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>31</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>今月の運動日数</p>		<input type="text"/> 日			
					<p>今月の運動時間数</p>		<input type="text"/> 分	

年 月

()	()	()	()	()	()	()	
<p>1</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>2</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>3</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>4</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>5</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>6</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>7</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>8</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>9</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>10</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>11</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>12</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>13</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>14</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>15</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>16</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>17</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>18</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>19</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>20</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>21</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>22</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>23</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>24</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>25</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>26</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>27</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>28</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>29</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>30</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>31</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>今月の運動日数</p>		<input type="text"/> 日		
					<p>今月の運動時間数</p>		<input type="text"/> 分

年 月

()	()	()	()	()	()	()	
<p>1</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>2</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>3</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>4</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>5</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>6</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>7</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>8</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>9</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>10</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>11</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>12</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>13</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>14</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>15</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>16</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>17</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>18</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>19</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>20</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>21</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>22</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>23</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>24</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>25</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>26</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>27</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>28</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>29</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>30</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>31</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>今月の運動日数</p>		<input type="text"/> 日		
				<p>今月の運動時間数</p>		<input type="text"/> 分	

年 月

()	()	()	()	()	()	()
<p>1</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>2</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>3</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>4</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>5</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>6</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>7</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>
<p>8</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>9</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>10</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>11</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>12</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>13</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>14</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>
<p>15</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>16</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>17</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>18</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>19</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>20</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>21</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>
<p>22</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>23</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>24</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>25</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>26</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>27</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>28</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>
<p>29</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>30</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>31</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>今月の運動日数</p>			<p>日</p>
			<p>今月の運動時間数</p>			<p>分</p>

年 月

()	()	()	()	()	()	()	
<p>1</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>2</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>3</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>4</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>5</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>6</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>7</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>8</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>9</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>10</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>11</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>12</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>13</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>14</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>15</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>16</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>17</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>18</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>19</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>20</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>21</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>22</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>23</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>24</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>25</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>26</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>27</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>28</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>29</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>30</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>31</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>今月の運動日数</p>		<input type="text"/> 日		
					<p>今月の運動時間数</p>		<input type="text"/> 分

年 月

()	()	()	()	()	()	()	
<p>1</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>2</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>3</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>4</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>5</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>6</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>7</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>8</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>9</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>10</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>11</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>12</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>13</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>14</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>15</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>16</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>17</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>18</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>19</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>20</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>21</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>22</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>23</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>24</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>25</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>26</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>27</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>28</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	
<p>29</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>30</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>31</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>今日の運動日数</p>		<input type="text"/> 日		
					<p>今日の運動時間数</p>		<input type="text"/> 分

年 月

()	()	()	()	()	()	()		
<p>1</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>2</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>3</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>4</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>5</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>6</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>7</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>8</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>9</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>10</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>11</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>12</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>13</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>14</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>15</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>16</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>17</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>18</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>19</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>20</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>21</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>22</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>23</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>24</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>25</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>26</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>27</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>28</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>		
<p>29</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>30</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>31</p> <p>運動時間 分</p> <p>メモ</p>	<p>今月の運動日数</p>		<input type="text"/> 日			
					<p>今月の運動時間数</p>		<input type="text"/> 分	

メモ

自分に合った運動を毎日無理なく継続していきましょう。
人生100年時代を自分らしく歩むため、フレイルや転倒リスクのサインに気づき、
健康に過ごせる時間を延ばしましょう。

こころあたりありませんか？



それ、



1年前に比べて
外出の機会が
減った



かも？

フレイル



体操などの
運動を
しなくなった



転びやす
くなった



福島県保健福祉部 健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16(西庁舎7階) Tel:024-521-7165

<https://www.pref.fukushima.lg.jp>

フレイル予防 福島県

