

## その2 〇の付き方のバランスが偏る場合

**食バラエティチェックシート**

1日10品目食べましょう!

1日のうち、食べたものに〇をつけましょう。

日付	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	〇の合計
	魚	油	肉	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも類	卵	大豆・大豆製品	果物	
16日	○				○						2
20日	○	○			○			○			4
30日	○				○						2
4日	○				○						2
5日	○				○						2
6日	○				○						2
7日	○				○						2

合言葉は「さあにぎやか(に)いたたく」7歳以上を目指そう!

\*「さあにぎやか(に)いたたく」は、ロコモーション! 難病協議会が考案した言葉です。

色々な食品を組み合わせましょう

「食事をつくるのが大変」という場合は、惣菜や冷凍食品、配食サービスなどを上手に活用しましょう。



### 「バランスアップのコツ」

① 具たくさんものを選ぶ



おかずの種類が多いお弁当



中華丼



五目ちゃんぽん

② 惣菜を組み合わせる



## 運動・社会参加を習慣にしてフレイル予防

心身共に健康であるためには、運動・社会参加の習慣も大切です。

### 介護予防の取組

お住まいの近くでは、公園体操やいこい元気広場などの活動が行われています。参加してみませんか。



活動のご紹介は  
コチラ

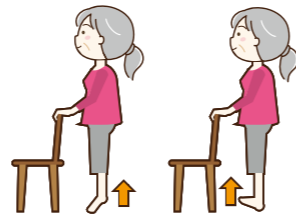


川崎市 介護予防事業のご案内 検索

### 自宅でできる運動

つま先立ち・かかと立ち

ゆっくり  
10回



① 椅子の背もたれに手をかけ、ゆっくりかかとをあげつま先立ちになります。ゆっくり元に戻します。

② 次にゆっくりつま先をあげゆっくり元に戻します。

体操の紹介は  
コチラ



川崎市 おうちでできる健康づくり 検索

# 65歳からは しっかり食べて動いて フレイル予防



フレイルとは「加齢に伴い心身が衰えた健康と要介護状態の中間」をいいます



予防のポイント

ささいな衰えに早く気づき、栄養・運動・社会参加で機能を取り戻し、健康を維持することが大切です。

### 栄養

バランスのとれた食事を1日3食。また、口腔ケアにも気を配りましょう



### 運動

今より10分多く体を動かしましょう



### 社会参加

外出、趣味のグループ活動などで、人との交流を持ちましょう



## もしかしたらフレイル? チェックしてみましょう

- 体重が半年で2kg以上減った
- 疲れやすくなった
- ウォーキング等の軽い運動を週に1回もしていない
- 歩く速度が遅くなったと感じる
- ペットボトルのふたを開けるのが大変

1~2項目該当……フレイルの予備軍の可能性

3項目該当……フレイルの可能性

**要介護に至らないために予防をはじめましょう**



しょくいくん

「食」という字をモチーフにし「食で川崎を良くする」というコンセプトのキャラクター

日本版フレイル基準(J-CHS基準)を健康増進担当改変



食バラエティチェックシートの印刷は

川崎市 食バラエティチェックシート 検索