

# フレイルを予防する 体力のポイント

いつもより

## プラス10分運動・活動 筋肉維持を意識する



日常生活にスクワットやつま先立ちなどの簡単な運動を取り入れ、  
筋肉の衰えを防ぎましょう。「こけないからだ体操」もおすすめです。

### 日常生活で「プラス10分運動」

分かっているけど、運動は苦手…と思った方は、いつもより積極的に家事や掃除をしてみましょう。歩行より効率的に運動効果が得られるものもあります。

#### 歩行10分と同じ運動量

- ・掃除機を使う(9分)
- ・庭の草むしり(8分30秒)
- ・階段を使う(7分30秒)



「こけないからだ体操」動画配信中！