

# フレイル予防第1弾！運動について

運動について：

「健康づくりのための身体活動基準2013」

体力（持久力・体力）の向上や運動器機能向上のためには、「30分以上の運動を週2日以上」最低限行うことが必要とあります。

～できることから始めましょう！～

高齢者の日常的に適している運動として「歩く活動」はいかがですか？



かがやけ！

なかさん  
しんぶん

# 中3新聞

発行  
中第3地域包括  
支援センター

第41号

- ・散歩や外出などで外に歩いて出掛けること
- ・乗り物を使わずに積極的に歩くこと
- ・車よりは自転車、自転車よりは歩くこと
- ・ストレッチや筋力トレーニング、運動施設でのトレーニングを行うこと
- ・エレベーターやエスカレータを控えて階段の上り下りを行うこと
- ・掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かすこと

## プラス・テン +10から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



厚生労働省推奨

※フレイル予防第2弾！11月発行です※

生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

中第3地域包括支援センター

(久世 福田 深阪 東陶器 西陶器)校区

堺市中区東山841-1

TEL 072-234-2006



中第3



堺市

