



## 適度な運動を続けよう

### 無理のない適度な運動

#### 食事と運動は両輪です。

※スクワットや片足立ち、足上げは、転倒事故を起こさないよう安全な場所で行いましょう。  
高齢の方は見守りの人のいるところで行いましょう。  
病気や持病のある方、運動習慣のなかった方は、始める前に医師や専門家に相談しましょう。

無理をしない程度に  
毎日続けよう！



#### ウォーキング



負荷の少ないウォーキングは  
おすすめです。  
(1日5,000歩が目安です。)  
歩くときは、**水分補給を忘れずに！**  
運動後は、たんぱく質を摂ると  
筋肉量の維持に効果的です。

#### スクワット

椅子を使って安全に行いましょう。  
(1回につき10秒ほどかけてゆっくり10回程度)



#### 片足たち



最初は必ず安定しているものにつかま  
りましょう。  
床につかない程度に片足を上げます。  
慣れてきたら少しずつ手の支えを減ら  
していきます。(左右1分ずつ、1日  
3回程度)

#### 足上げ



椅子に座って床と水平になるように片  
足を上げて、10～20秒間止めましょう。  
足首をまげてつま先は自分のほうに向け  
ます。(左右交互に10～15回程度)

年齢を重ねると、食べる量が減り、体力の低下を感じやすくなります。  
食事は量だけではなく、たんぱく質など栄養の内容を意識した工夫をしてみましょう。  
楽しい食事と無理のない運動で、低栄養知らずの毎日を過ごしましょう。



岡山県国民健康保険団体連合会 HP 掲載の  
おかやま在宅保健師等の会「もの会」による  
フレイル予防体操の動画も参考にしてください。



## 自分のBMI (体格指数) を知りましょう

BMIは肥満度のことだよ



BMIの計算式 = 体重 (kg) / 身長 (m) × 身長 (m)

身長 (cm)	BMI18.5の体重 (kg) 【標準体重下限】	BMI22の体重 (kg) 【標準体重】	BMI25の体重 (kg) 【標準体重上限】
135	33.7	40.1	45.6
140	36.3	43.1	49.0
145	38.9	46.3	52.6
150	41.6	49.5	56.3
155	44.4	52.9	60.1
160	47.4	56.3	64.0
165	50.4	59.9	68.1
170	53.5	63.6	72.3

出典：日本肥満学会肥満症診断基準2011から作図

50歳～69歳の方は **BMI20-24.9** を、70歳以上の方は、**BMI21.5-24.9** を目指しましょう。



## 毎日の食事について見直しましょう

### 食べる量と栄養のバランスが大切です

食事を作るのが困難な時は、調理済みのレトルト  
食品や冷凍食品も上手に取り入れましょう。  
病気や持病のある方は、かかりつけ医や専門家に  
相談しましょう。

毎日の食事をバランスよくとるために、下の絵と  
表を、冷蔵庫などに貼って参考にしてください。

——「バランス御膳点数表」の使い方——

- 1日分の食材を★(例)にならって、★食べた  
もの(食材)欄に記入しましょう。
- 1項目当てはまれば1点となります。満点は  
10点です。

#### 「バランス御膳」(1日)



#### バランス御膳 点数表

食品分類	主 菜			副 菜				主食	乳製品	果物	10点満点のうち…
	肉	魚	卵	緑黄	その他	豆類	海藻・小魚				
★ 食べたもの (食材)											点
★ (例) みそ汁	肉			ニンジン	玉ねぎ 大根	豆腐 みそ	わかめ	ごはん	ヨーグルト	りんご	8点

評価：9点以上…御立派です 8点…まあまあです 7点…ちょっと心配です 6点以下…大変心配です

