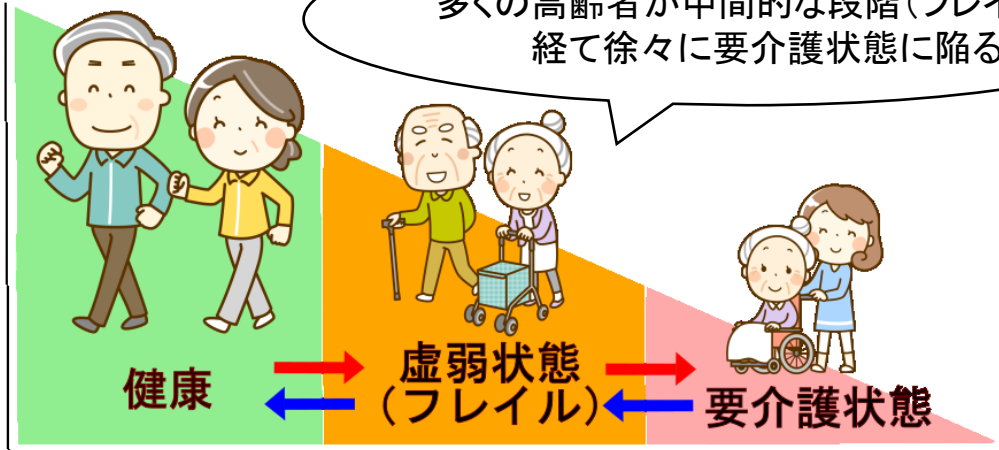


フレイルにならない！

なんで、また、横文字だよ。ところで**フレイル**ってなんだん？

フレイルとは、健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階のこと。身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる、多面的な概念です。

予備能力



フレイルを予防しよう

毎日**1分**の体操を朝ドラ「エール」とともに
理学療法士と協力して、オリジナル体操を作りました！



豊橋市長寿介護課



「エールのまち！豊橋」



音楽に合わせて
体操をしよう
～エール主題歌編～

上のQRコードをスマートフォンなどで読み取ると豊橋市役所ホームページ内の掲載ページが開けます。動画は外部サイト(YouTube)にリンクしています。

動画を見た後は、テレビの朝ドラ「エール」を見ながら、毎日体操をしましょう！

※QRコードが読み取れない方は、検索サイトから「豊橋市 エール 体操」で検索してください

(QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です)

発行：地域包括支援センター尽誠苑
☎0532-65-2751

体操は次に

エールに合わせて 体操しよう

1 うで振り足踏み

一緒に歌うと効果大



森の中を歩きんよ

背もたれにもたれんで

2 足上げ



豊橋の海を
のびのびと

3 平泳ぎ



後ろ

とっせ
肩甲骨を寄せるよ

4 立つ座る

あわてんでね



背筋のばす

肩幅くらい