

# 実践 フレイル予防



ストップフレイル 毎日えがお



## 評価

フレイル予防に取り組んだ結果は、いかがでしたか？

Before  
□月□日

握力 左: 右:

片足立ち 左: 右:

□□モ25

After  
□月□日

握力 左: 右:

片足立ち 左: 右:

□□モ25

## 感想

わたしに合ったフレイル予防は…

体力向上 パック	不活発 予防 パック	コグニ パック
栄養改善 パック	バランス 向上 パック	摂食嚥下 改善 パック

※該当したパックの白いマスの中に印をつけて下さい

これに取り組めます！

- 
- 
- 

〈七福神めぐり〉をしながら、  
フレイル予防を実践しましょう

氏名

歳

### 実践!! フレイル予防

取り組んだら、マルの中に日付けを入れましょう

スタート  
□月□日

大黒天

毘沙門天

弁財天

布袋尊

福祿寿

恵比寿神

ゴール!  
□月□日

Illustrations include: 寿老人, 大黒天, 毘沙門天, 弁財天, 布袋尊, 福祿寿, 恵比寿神, 神社, 公園, 建物, 電車, 桜, 松.

**評価**  
フレイル予防に取り組んだ結果は、いかがでしたか？

**Before**  
 握力左: 右:  
 片足立ち左: 右:  
 □□モ25

**After**  
 握力左: 右:  
 片足立ち左: 右:  
 □□モ25

**感想**

**実践 フレイル予防**  
 新田、安心して暮らせよう  
 まろづくりプロジェクト

ストップフレイル 毎日えがお

わたしに合ったフレイル予防は…

体力向上 パック	不活発 予防 パック	コグニ パック
栄養改善 パック	バランス 向上 パック	摂食嚥下 改善 パック

※該当したパックの白いマスの中に印をつけて下さい

これに取り組めます！

〈七福神めぐり〉をしながら、フレイル予防を実践しましょう

氏名  歳