

# 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

Blank area for writing感想 (Thoughts).

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

Start: 月 日

Goal: 月 日

Icons: 布袋尊, 福祿寿, 寿老人, 大黒天, 恵比寿神, 毘沙門天, 弁財天, Torii gate, Train, Buildings, Trees, Park, School, Station.

**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