

1月5日のTV収録の様子です。

テーマは「楽ごもりフレイルを予防しよう」でした。

新型コロナウイルスの影響により、外出する機会が減ってしまった方も多いと思われます。指輪っかテストで虚弱（フレイル）ではないか確認してみましょう。

指輪っかテスト…利き足ではない方のふくらはぎを、親指と人差し指で作った指輪っかで囲み、隙間がある状態であればフレイルが疑われます。下記を実践してみましょう。

- 身体活動…TVコマーシャルが入るたびに座っている状態から立ち上がり、もう一度座る。
- 栄養…体重1kgにつき1gのタンパク質が必要です。卵、豆腐、魚肉ソーセージなどでタンパク質を摂りましょう。
- 社会参加…ご家族、友人に電話してみましょう。

健康長寿の為に早めのフレイル（虚弱）予防をしましょう。



今月も沢山の方が学習会に参加してくださいました。
また来月もお会いしましょう！