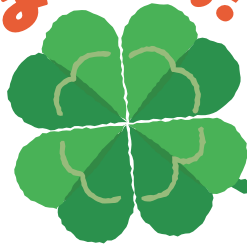


まいにち!



# フレイル予防

2021年2月8日～26日 ミヤギテレビ  
月～金 午前11時25分から放送



## 皆さん、「フレイル」という言葉をご存知ですか？

心身の機能が衰えた状態で、健康な状態と介護が必要な状態の中間にいることを指します。

「フレイル」を放っておくと、病気や介護が必要になってしまう危険性が高まりますが、早めに気づいて適切な対応を行うことで、再び健康な状態に戻ることも可能です。ミニ番組「まいにち!フレイル予防」では、様々な分野の専門家に話を聞きながら、ご自宅で今すぐできる「フレイル」予防を15回にわたってご紹介します。

## 放送予定

月	火	水	木	金
2/8 フレイルって何? 年のせい?いいえ、 フレイルかも?	9 フレイルチェック あなたも フレイルかも?!	10 テーマ「身体」 転ばない体づくり ①姿勢を維持する運動	11 ②バランスを崩さない ための運動	12 ③力強く歩く ための運動
15 ④おしりと太ももの 筋肉を鍛える	16 ⑤生活の中の動作に プラス! 「ついでに体操」	17 テーマ「栄養」 タンパク質を 意識しよう ①バランスの良い 食事をとろう	18 ②タンパク質を 意識した お手軽レシピ(1)	19 ③タンパク質を 意識した お手軽レシピ(2)
22 テーマ「口腔」 オーラルフレイルに 注意 ①オーラルフレイル チェック	23 ②口と歯のケア	24 ③口の筋肉を 鍛える	25 テーマ「心」 社会とのつながりを 持とう ①余暇活動を楽しむ	26 ②「きょうよう」と 「きょういく」 (通いの場)

ミヤギテレビ「OH!バンドス」(月～金 午後3時50分～)でも、  
2月1日、2月2日、2月3日の3日間「フレイル特集」を放送予定!