



# 知っていますか？ フレイルとロコモ



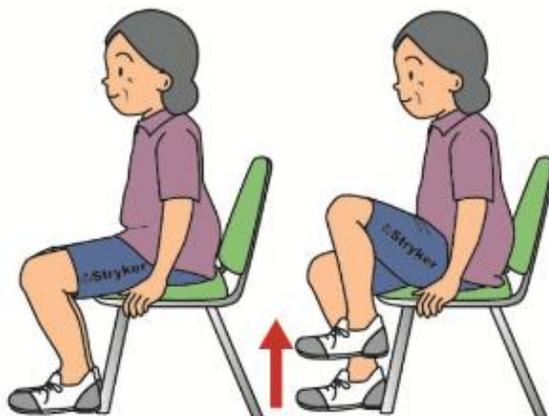
『フレイル』活動的な生活をしている状態と要介護状態の間の状態のことです。

『ロコモ』ロコモティブシンドロームの略称で、運動器の障害のため移動機能の低下をきたした状態のことです。

## <予防4つの運動>



①膝伸ばし左右10回



②足踏み左右10回

③10cm程の  
片足立ち



10 cm程度



④つかまりながら  
のスクワット