

おうちでできるフレイル予防



エーアイテレビでいきいき百歳体操と阿波踊り体操が放送中です。自宅でできる運動をしてフレイルを予防しましょう！

<フレイルとは？>

加齢に伴い、筋力・認知機能・社会とのつながりなどの「心身の活力」が低下し、入院や要介護の危険性が高まっている状態のことです。

フレイルを予防するためには、運動・栄養・社会参加が重要です。

感染症予防とともに、フレイル予防にも気を付けましょう！

■放送日程 **令和6年4月1日現在** (エーアイテレビ111ch) ※各体操20～30分程度

※ 放送編成により休止となる場合があります。

	日	月	火	水	木	金	土
午前7時30分 から	いきいき百歳体操 (筋力づくり編)	いきいき百歳体操 (認知機能改善編 パート2)	阿波踊り体操	いきいき百歳体操 (認知機能改善編 パート1)	いきいき百歳体操 (筋力づくり編)	阿波踊り体操	いきいき百歳体操 (認知機能改善編 パート2)
午後1時30分 から	いきいき百歳体操 (認知機能改善編 パート1)						
午後2時 から		いきいき百歳体操 (筋力づくり編)	いきいき百歳体操 (認知機能改善編 パート1)	いきいき百歳体操 (認知機能改善編 パート2)	阿波踊り体操	いきいき百歳体操 (認知機能改善編 パート2)	
午後6時 から			いきいき百歳体操 (筋力づくり編)	阿波踊り体操			