

まいにち!



# フレイル予防

2022年1月19日～2月1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10回にわたってご紹介します。

## 放送予定

※放送内容は変更となる可能性があります。

月	火	水	木	金
		1/19 ①フレイルは 早期発見がカギ！ 「健診」を受けよう	20 ②作業療法士に聞く 日常の動作の工夫(1) 歩くのに必要な筋肉を 鍛える	21 ③作業療法士に聞く 日常の動作の工夫(2) 家事をし“ながら”運動 しよう
24 ④管理栄養士に聞く 簡単レシピ(1) 既製品をアレンジ「鶏唐 揚げで簡単！甘酢炒め」	25 ⑤管理栄養士に聞く 簡単レシピ(2) 電子レンジで簡単「カラ フル野菜のココット」	26 ⑥薬剤師に聞く 副作用でフレイルが 進行?!	27 ⑦薬剤師に聞く ポリファーマシーを 防ぐには	28 ⑧作業療法士に聞く 近所を散歩してみよう
31 ⑨言語聴覚士に聞く 「会話」を楽しんでフレ イル予防!	2/1 ⑩社会とのつながりを 持とう～東松島市 「通いの場」の例～			



〈特別番組も放送!〉

こさかい  
さんぽ!

元気に  
なろう!

宮城を歩いてフレイル予防

1/29(土) 午後4時30分～

出演者:小堺 一機(タレント)  
福盛田 悠(ミヤギテレビアナウンサー)  
解説:東北大学大学院医学系研究科 教授 辻 一郎