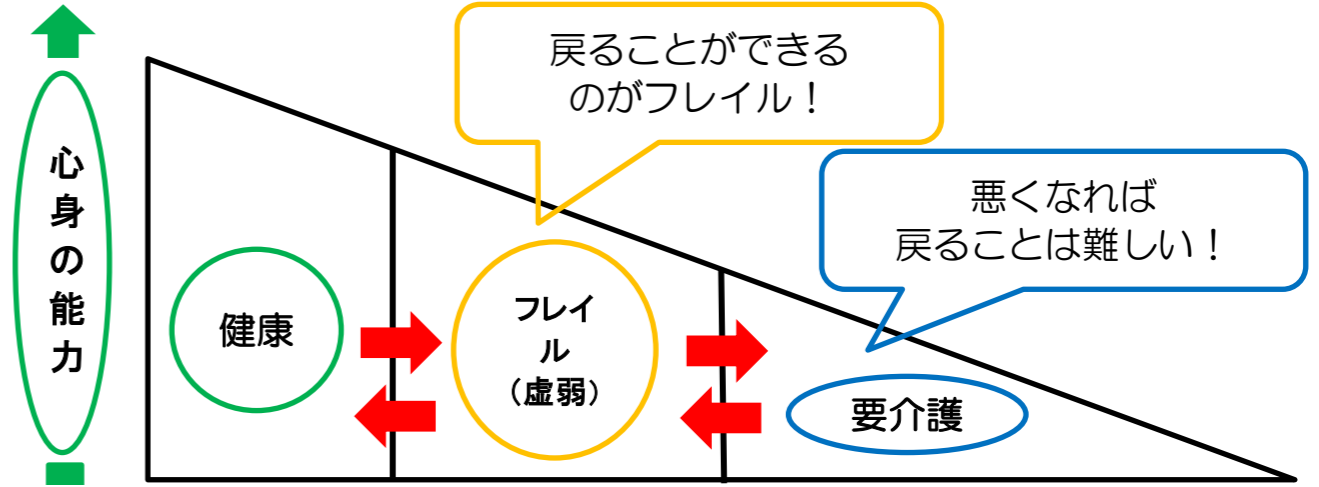


健康でいるために、フレイル予防に取り組みましょう！！

「フレイル」とは、
病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。しかし、フレイルであることに早めに気付いて、適切な対策をとれば、元の状態に戻ることができます。



栄養

食・口腔機能

たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）と水分をしっかりととりましょう！
バランスよく食べましょう！

「かむ力」維持のために、定期的に歯科受診しましょう！

社会参加

趣味活動、ボランティア、
就労、地域デビュー
お出かけの頻度や時間を増やしましょう
家族以外ともおしゃべりしましょう！

身体活動

動く

階段を使う、ひと駅手前から歩いて帰るなど、
少し多めに動きましょう！

フレイル対策
の3つの柱！

3つとも重要ですが、社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口です！！
“楽しみながら継続するために” 自分に合った社会参加のカタチを見つけてみましょう！！