

フレイル予防をはじめませんか？

フレイル(虚弱)とは？

年齢とともに心身の活力が低下した「健康」と「要介護」の中間の状態をさします。



フレイルのうちであれば、あなた次第で健康な状態に戻ることができます。早くフレイルの状態に気づき、予防・対策を行うことが重要です！

フレイル予防の3つの柱を意識しましょう！

運動

ウォーキング、筋トレ、ストレッチなど日常的に体を動かして、筋肉をキープしましょう！



栄養・口腔

食事は1日3食バランスよく食べましょう！お口の健康を保ちましょう！



社会参加

趣味・ボランティアなどまずはご近所の人と簡単な挨拶から始めてみましょう！



次のページから、元気づくりに役立つ情報をまとめています！