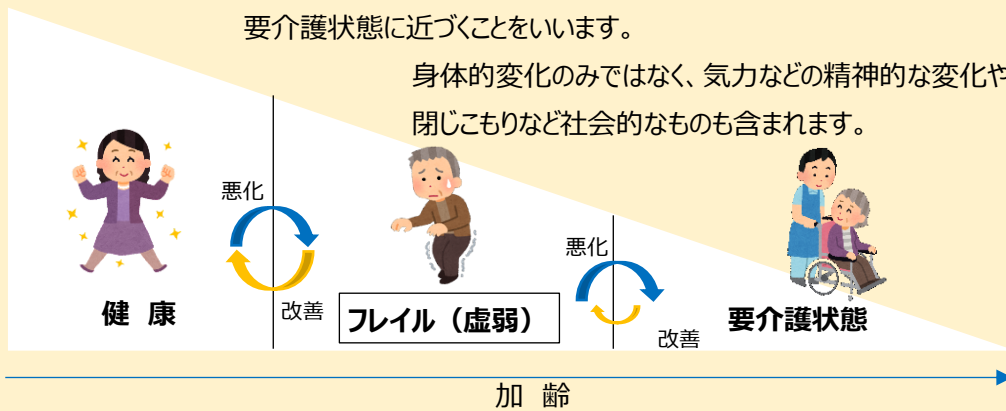


フレイル（虚弱）って？

加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し、
要介護状態に近づくことをいいます。

身体的変化のみではなく、気力などの精神的な変化や
閉じこもりなど社会的なものも含まれます。

身体能力



フレイルは、対策をとれば、健康な状態に戻ることもできます！

以下のポイントを参考にフレイルを予防しましょう！

●運動

日常生活で体を動かしましょう。自分でできる運動を見つけ、楽しみながら
継続しましょう！ラジオ体操や散歩をするのもおすすめです。

●食事

3食しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！
たんぱく質をしっかり取ることも大切です。

●人とのつながり

人との交流はとても大切です。
家族や友人と会ったり、地域の活動に参加してみましょう。

