

フレイル予防をはじめましょう!

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」の中間の状態のことをいいます。



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!

当てはまることはありませんか?

1つでも当てはまったら
フレイル予防に取り組みましょう!



☐ 半年で体重が
2~3kg
減った



☐ 歩くスピードが
遅くなった



☐ ペットボトルの
ふたが
開けにくくなった

☐ 疲れやすくな
った



☐ 外出するのが
おっくうにな
ってきた



☐ お茶や汁物で
むせることが
多くなった



フレイル予防の3つの柱を意識しましょう!

① 運動

日常的に運動に取り組み
筋肉量を維持しましょう!



ウォーキングや
筋トレなどを
取り入れてみま
しょう!

② 栄養・口腔

食事は1日3食バランス
よく食べましょう!
お口の清潔を保ち、口腔
機能の低下を
予防しましょう!



③ 社会参加

人とのつながりを大切
にしましょう!

1日1回は外出し、人と
会う機会をつくり
ましょう!

