



疲労感



歩行速度の低下



体重減少



握力の低下



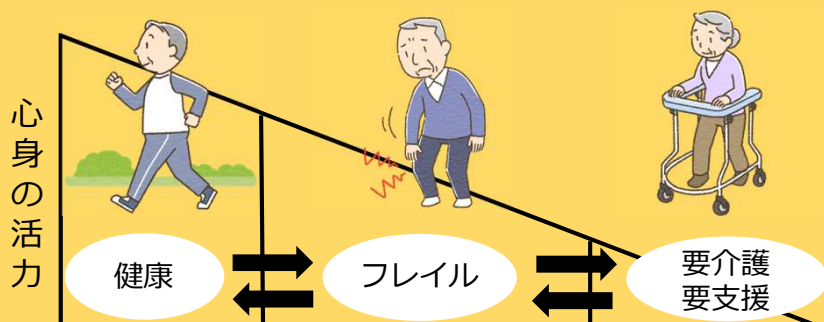
身体活動量の低下



それ、 フレイル かもしれません。

フレイルって？

加齢と共に、身体的機能や認知機能などの低下がみられる状態のこと。
健康な状態と要介護状態の中間的な段階です。



フレイルは、適切なケアで、健康な状態に戻ることができます

＼フレ！フレ！/ フレイル予防

早く気づき、毎日の生活を工夫することでフレイルは予防することができます。

あ
るく



ポイント

ラジオ体操などの、簡単な運動を継続しましょう。

日常生活動作に必要な足腰の筋力を維持するため、できるだけ「動く」ことが大切です。

し
やべる



ポイント

1日1回の外出を、意識しましょう。

人とつながることや誰かと話すことは、脳への刺激となり身体活動・認知活動量を増やすことにつながります。

た
べる



ポイント

食事前のお口の体操に、取り組んでみましょう。

主食・主菜・副菜がそろった食事は、低栄養を防ぎます。
肉・魚・卵など、たんぱく質の摂取を意識しましょう。

詳しい情報は
こちら

