

「フレイル」予防!



「フレイル」とは、
「年齢にともなって筋力や心身の活力が
低下した状態」のことです。
いつまでも健康で日々過ごしていくためには、
「フレイル」の予防が大切です!

あなたもフレイルチェック!!

- 外出するのが億劫おっくうになった。
- なんだか疲れやすくなった。
- 半年で2~3Kg, 体重が減った。
- 青信号で渡りきれなくなった。
- 湯呑を落としたり, ペットボトルのふたが開けにくくなった。

チェックしてみよう!

みなさんは

いくつ当てはまりましたか?

3つ以上当てはまると

要注意!

裏面でフレイル予防について

一緒に学びましょう!



日常生活を見直すことで健康な状態を取り戻すことが可能です!



健康!



あきらめないで!
まだ間に合う!



フレイル?



要介護...

? フレイルを**予防**・**改善**するためには ?

運 動

- 日常生活の中で運動を！
 - ◇ テレビを見ながらストレッチ
 - ◇ 掃除や洗濯など家事の動作は大きく
 - ◇ ウォーキングの機会をつくる
 - ◇ ラジオ体操・公園体操に参加



栄 養

- 偏りのない食事を！
 - ◇ たんぱく質（卵・肉・魚・大豆製品・乳製品）を積極的に摂る
 - ◇ 1日3食きちんと食べる
 - ◇ 主食・主菜・副菜をそろえる
- 口腔機能を維持！
 - ◇ 噛みごたえのある食品を積極的に摂る
 - ◇ 「飲み込みにくさ」や「ムセやすさ」に気づく
 - ◇ 定期的に歯科受診（健診）をする
 - ◇ 舌や頬・口まわりの体操をする（例：頬を膨らます、舌を動かす等）



新型コロナウイルスの感染対策も大切です。生活の中で感染を防ぎつつ健康でいるために、色々工夫をしていきましょう！



高齡サポート・音羽

地域包括支援センター

TEL: 595-8139 FAX: 593-4139