

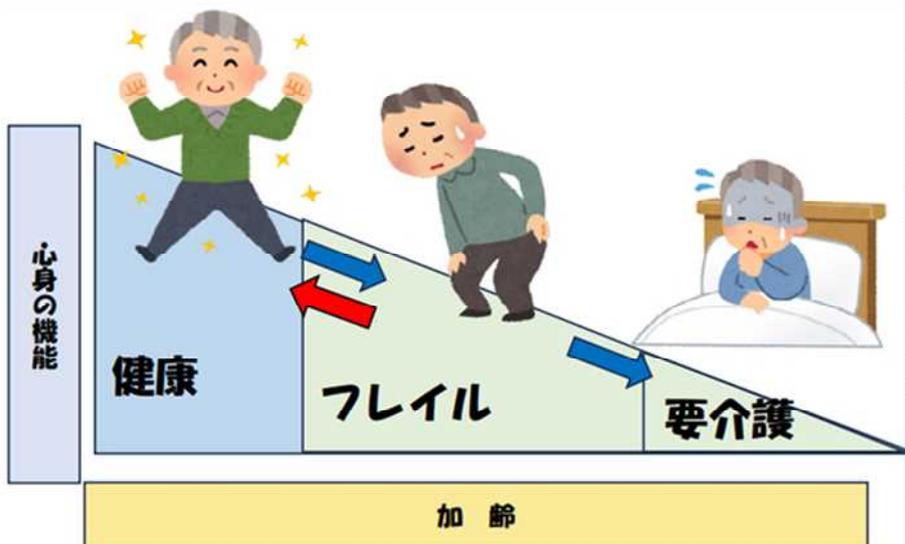
健康長寿の
ために！



フレイル対策をしましょう

フレイルとは？

加齢に伴い心身機能が低下した「**虚弱**」を意味する言葉。
そのままにしていると「**要介護**」の状態になる**危険性大!**



最近,こんなことはありませんか？

- 6か月で体重が2Kg以上減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- (ここ2週間) わけもなく疲れた感じがする
- 横断歩道を渡るのに苦勞する
- 食事中におせやすくなった
- 1週間誰とも話をしないことがある

フレイルのサイン

1つでも当てはまったら要注意!



フレイル予防4つのポイントを実践しましょう!

フレイル予防4つのポイント

1. 栄養



- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

2. 運動



- 立っている時間を増やす
- 簡単な筋トレをする
(スクワットや上体起こしなど)

3. 口腔ケア



- 1日3回の歯磨き・入れ歯のお手入れ
- 半年に1度の歯科健診

4. 社会参加



- 地域の活動に参加
(「いきいき百歳体操」など)

☆☆☆ フレイル予防のキーワード ☆☆☆

「きょうよう」 と **「きょういく」**

(今日, 用事がある)

(今日, 行く所がある)

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医の先生に

健診結果を持っていきましょう!

