

フレイル予防で重症化を防ぐ！！

フレイルとは 加齢に伴い、筋力や認知機能の低下や閉じこもりがちになるなど、体力や心身の活力が低下しはじめ、“健康”と“要介護”の中間にあたる状態のことです。「年だから」と年齢のせいにして放っておくと、気づかいうちにフレイルが進み、徐々に要介護状態に移行すると考えられています。しかし、適切な取組を行い早期に対処することで、健康な状態へ戻すことができます。

☑フレイルチェック

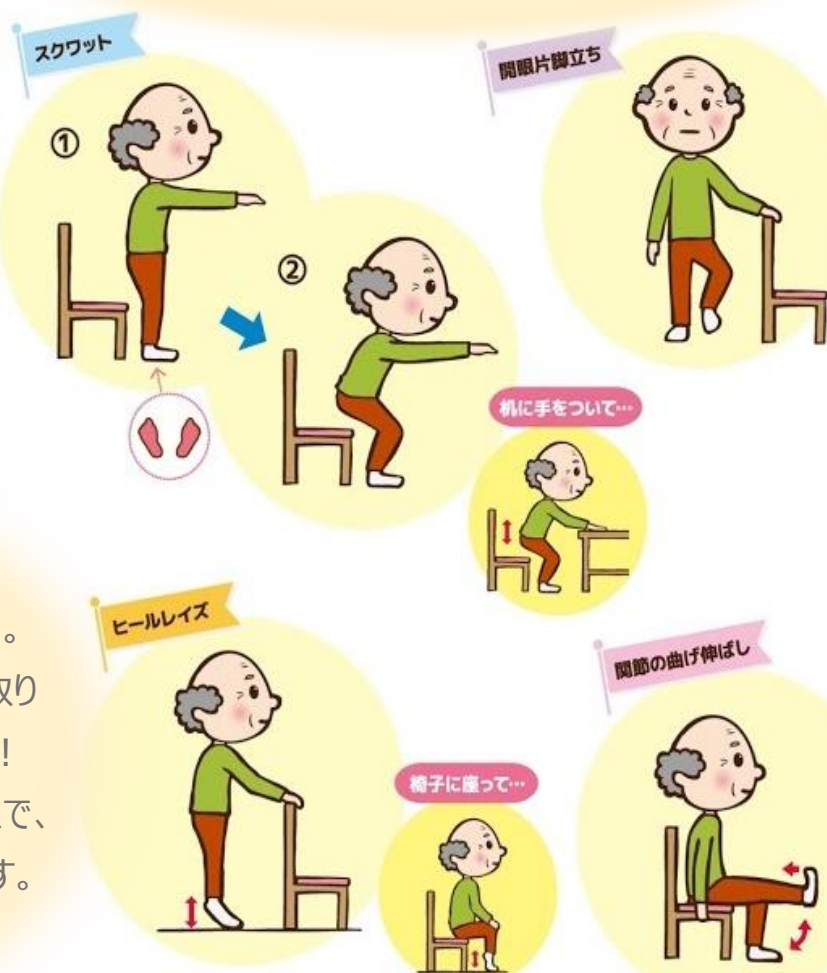
- ☐ 6ヶ月で体重2～3 kg減った
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ 外出や人と話すことが減った
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった



フレイル予防に必要なこと



フレイル予防体操



有酸素運動が有効。
ウォーキングが最も取り
組みやすくおすすめ！
1日5,000歩以上で、
筋力低下を防げます。