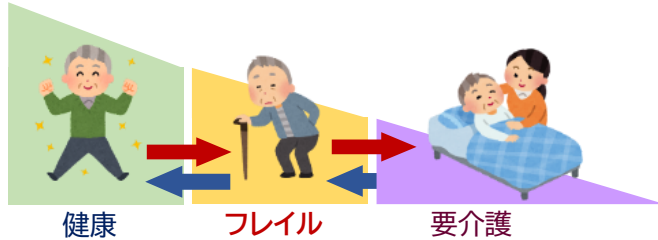


フレイル

加齢とともに、“体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態“のこと。



長期間放っておくと…

要介護状態になる危険性が高くなる。

早めに生活習慣を見直せば…

健康な状態に戻ることも可能。

3つのポイントでフレイル予防！

栄養

◆1日3回、3つのお皿を揃えて バランスよく

- 主食・主菜・副菜の3つを揃えることで自然と食事のバランスが整い、体に必要ないろいろな栄養素を摂ることができる。



◆「たんぱく質」をしっかり摂る

- フレイル予防、改善のために特に重要な栄養素がたんぱく質。たんぱく質は、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれます。



運動

◆今より10分多く体を動かす

- 筋力の低下はフレイルの大きな要因になる。体を動かす習慣を！

プラス・テン
+ 10

体操を
習慣に

日常生活の中で
(掃除や洗濯など)



～1年に1度は健(検)診を受けましょう～
自分の体の状態を知ることも大切です！

社会参加

- 社会とのつながりが失われると、心身全体の機能の低下を招くリスクが高くなる。

◆外出する機会をつくる ◆趣味やボランティアに参加する

