

フレイル予防でいつまでも元気に！

フレイルとは、健常な状態と要介護の状態の間の状態をいい、病気・ケガ・精神ストレスなどから要介護になりやすい状態をいいます。しっかり予防することで、**介護予防**に繋がるとされています。

1. 下記の症状に当てはまる方は、見当たりませんか？

- 体重の減少**：6か月間で体重が2～3キロ減った
- 疲労感**：以前より疲れやすくなった
- 身体活動の低下**：外出しなくなった、人との交流が減った
- 握力低下**：ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 歩行速度の低下**：横断歩道を青信号の間に渡り切れなくなった

2. フレイル予防で必要なこと！

栄養

- ① 3食しっかり食べる
- ② 水分を十分にとる
- ③ バランスよく色々な食品を食べる



身体活動

- ① 無理のない範囲でいつもより少し早く歩く
- ② 無理のない筋トレやストレッチをする
- ③ 1日に1回（5～15分程度）は、日光を浴びる



社会参加

- ① 1日に1回は、外出をする
- ② 友人・知人と会う約束をする
- ③ 地域の活動に参加する

