

健康寿命を延ばすカギ



フレイル予防



フレイルって何？

フレイルとは加齢より心身の働きが低下し、衰えた状態をいいます。



そのまましておくと要介護になる危険性が高まりますが、生活習慣を見直すことで健康な状態に戻ることが可能です。



まだ間に合う

フレイル改善ポイント

食事 (栄養)



- ・主食・主菜・副菜をそろえて低栄養を防ぐ



プラス

お口の健康

- ・歯磨き、歯科受診で歯周病予防
- ・お口の体操

運動 (身体活動)

- ・普段の生活でこまめに体を動かす
- ・いつもより少し早く歩く
- ・軽い筋トレから始める



社会参加



- ・家に閉じこもらず出かけよう
- ・趣味や地域の行事に参加する
- ・ボランティア活動