

ずっと元気に！楽しもう！

今日から始める「フレイル予防」！

最近、歩くスピードが落ちた気がする、疲れやすくなったと感じることはありませんか？

ちょっとした習慣で、健やかな毎日を守りましょう！

いつまでも
自分らしく
いきいきと！



フレイルとは？

フレイルとは、加齢により心身の機能が弱くなった状態のことです。

「健康」と「要介護」の中間の段階を指します。

★ 早めに対策をとれば、
元の健康な状態に戻ることができます！



かんたんセルフチェック

- ☐ 半年前に比べて、固いものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物でむせることがある
- ☐ 歩く速度が遅くなった気がする
- ☐ この1年間で、わけもなく2～3kg体重が減った
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 週に1回以上の外出をしない

★ 1つでも当てはまったら、今がはじめ時！



フレイル予防 のポイント！



バランスのよい
食事をとる

多品目の食材で栄養
をチャージ！



体を動かす
習慣をつける

無理なく続け
ましょう！



人とのつながりを
大切にする
おしゃべりや外出
で心も元気に！

毎日の小さな
積み重ねが、未来の
元気につながります！