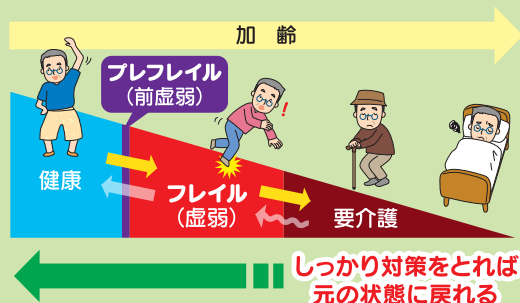


最近 **衰え** を感じるあなた もしかして、**フレイル** かも!?

フレイルとは?

加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。



チェック
CHECK

こんなことはありませんか?

- 椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要
- 6ヵ月で2~3kg以上、体重が減ったまたは増えた
- 以前に比べて固い物(たくあんやさきいかなど)が食べにくくなった ※半年前から変化がなければ含まない
- 週に1回以上家族以外の人と会う場所に出かけていない
- 楽にできていたことが面倒に感じる

もっと詳しく!

フレイルチェックシートを活用してみましょ!



ダウンロードはこちら↓



3つ以上あてはまったら**フレイル**かもしれません



でも大丈夫!

早めに気づいて適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。

ポイント
POINT

運動(体操)

食事(栄養)

口の健康

社会とのつながり

が大切です!



しんけん元気に!
フレ!フレ!フレイル予防!

詳しくは、

しんけん元気プロジェクト

検索



あなたにあった介護予防に取り組む教室やリハビリ教室をみつきたいときは、

- 市町村の介護予防担当課
- お近くの地域包括支援センター

にご相談ください。



90歳になっても杖を使わずに歩けるようになった



週1回の体操で体を動かすと調子がいい

教室参加者の声