

もしかして

フレイル?

あなたはいくつ当てはまりますか?



6か月間で体重が2~3kg減った

いつの間にか減ってる……。



疲れやすくなった

ハア、なんだか疲れた……。



体を動かすことが減った

外に出るのがおっくうだわ。



筋力(握力)が低下した

なかなか開かない。



歩くのが遅くなった



間にあわない!

要注意!!

ひとつでもあてはまる人は、
フレイル予防に取り組みましょう!



フレイルとは……

加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉です。

フレイルは、早い時期に予防や治療を行えばより健康な状態に戻ることが可能です。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

フレイル予防に取り組みましょう

- 栄養+口腔** 3食バランス良くよく噛んでしっかりとる
定期的な歯科健診の受診
- 運動** 自宅でできる筋トレやウォーキングで
身体を動かす
- 社会参加** 電話などを活用して友人・知人と交流する

健康長寿とちぎ WEB でもフレイル予防の取組を紹介しています。

