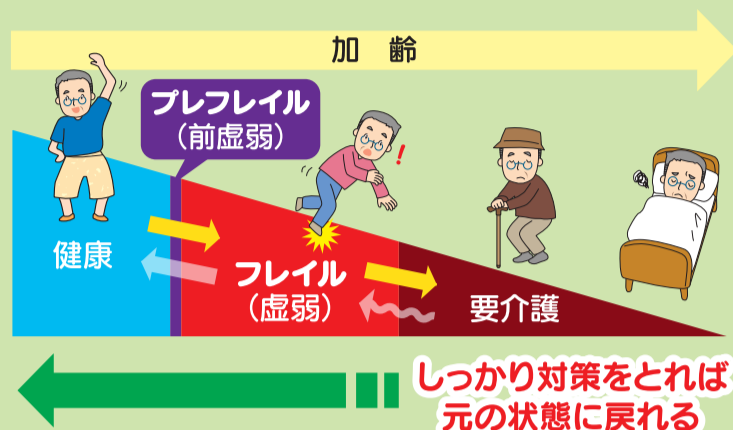


最近 **衰え** を感じるあなた もしかして、**フレイル** かも!?

コロナ禍で
増えている

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
みましょう!



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