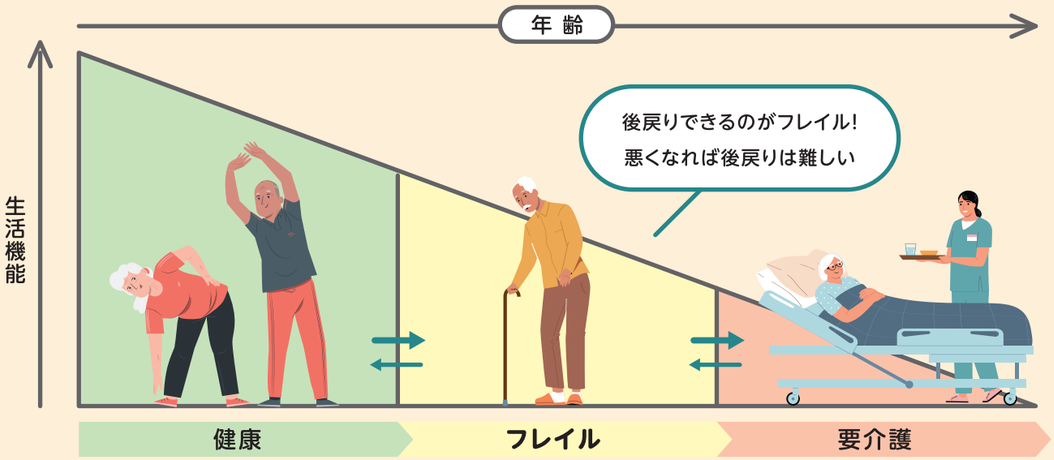
まずは知っておこう　介護 予防・フレイル予防

フレイルってなに?



加齢とともに体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態をフレイルといいます。

最近、こんなことはありませんか?

- ☑ 歩くのが遅くなった。
- ☑ 疲れやすくなった。
- ☑ 体重が減ってきた。
- ☑ ペットボトルのふたが開けにくくなった。

早めに気づいて対策をとれば、元に戻ることができます。

いつから対策すればいいの?

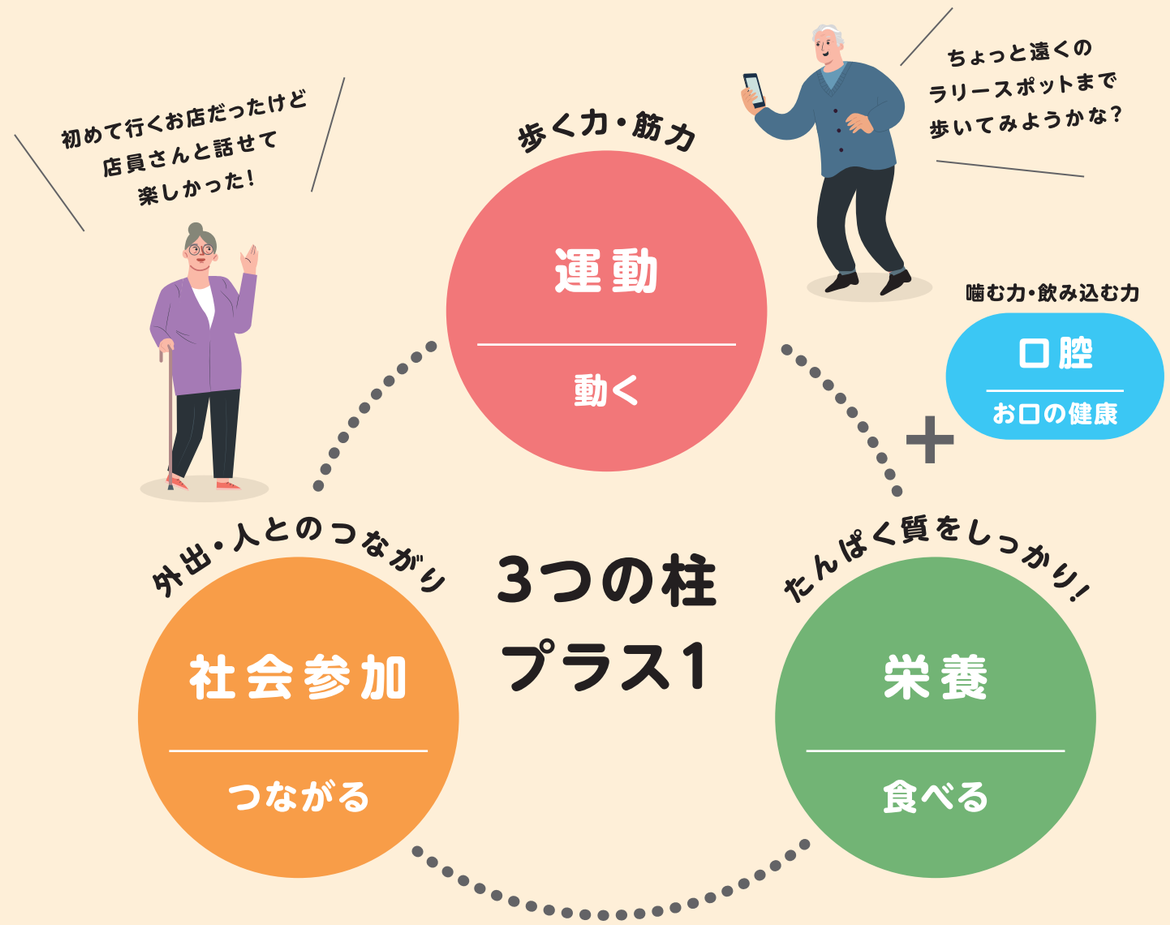
フレイルを予防するためには、中年期は生活習慣病の予防を意識してください。
高齢期に近づくにつれ、たんぱく質をしっかりとることや、筋力の維持、
積極的な社会参加など、フレイル予防へ意識を変えていくことが大切です。

	50〜64歳	65〜74歳	75歳〜
目　標	生活習慣病の予防	▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸	フレイルの予防
栄　養	摂り過ぎに注意／野菜はしっかり	▸▸▸	不足に注意／肉・魚・卵はしっかり
体　力	エネルギーを消費(有酸素運動)	▸▸▸▸	筋力、足腰をしっかり維持(筋トレ)
社会参加	セカンドライフの準備	▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸	積極的に社会参加
口　腔	歯周病の予防	▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸▸	噛む力・飲み込む力の維持

いつから始めても、遅すぎるということはありません。

3つの柱プラス1

フレイル予防には、運動・社会参加・栄養＋口腔(お口の健康)の「3つの柱プラス1」が重要です。



5分で学べる動画を区公式YouTubeで配信中!

まずはこれ!

- フレイル予防スタート編
- 運動編
- 栄養・お口の健康編
- 社会参加編