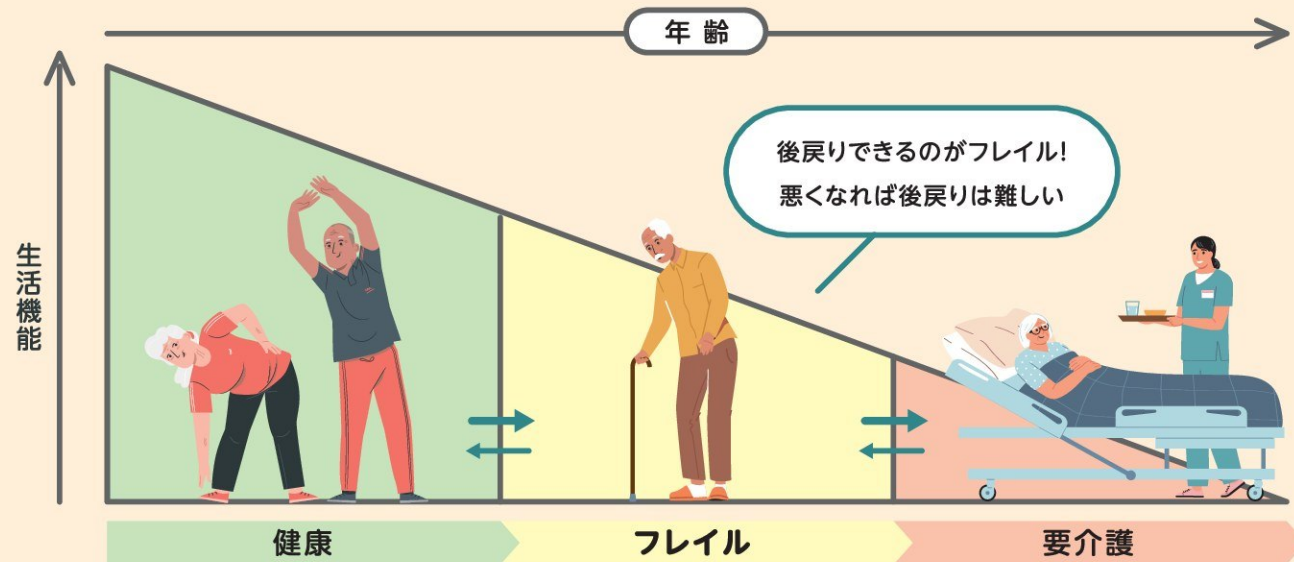


まずは知っておこう 介護 予防 ・ フレイル予防

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？

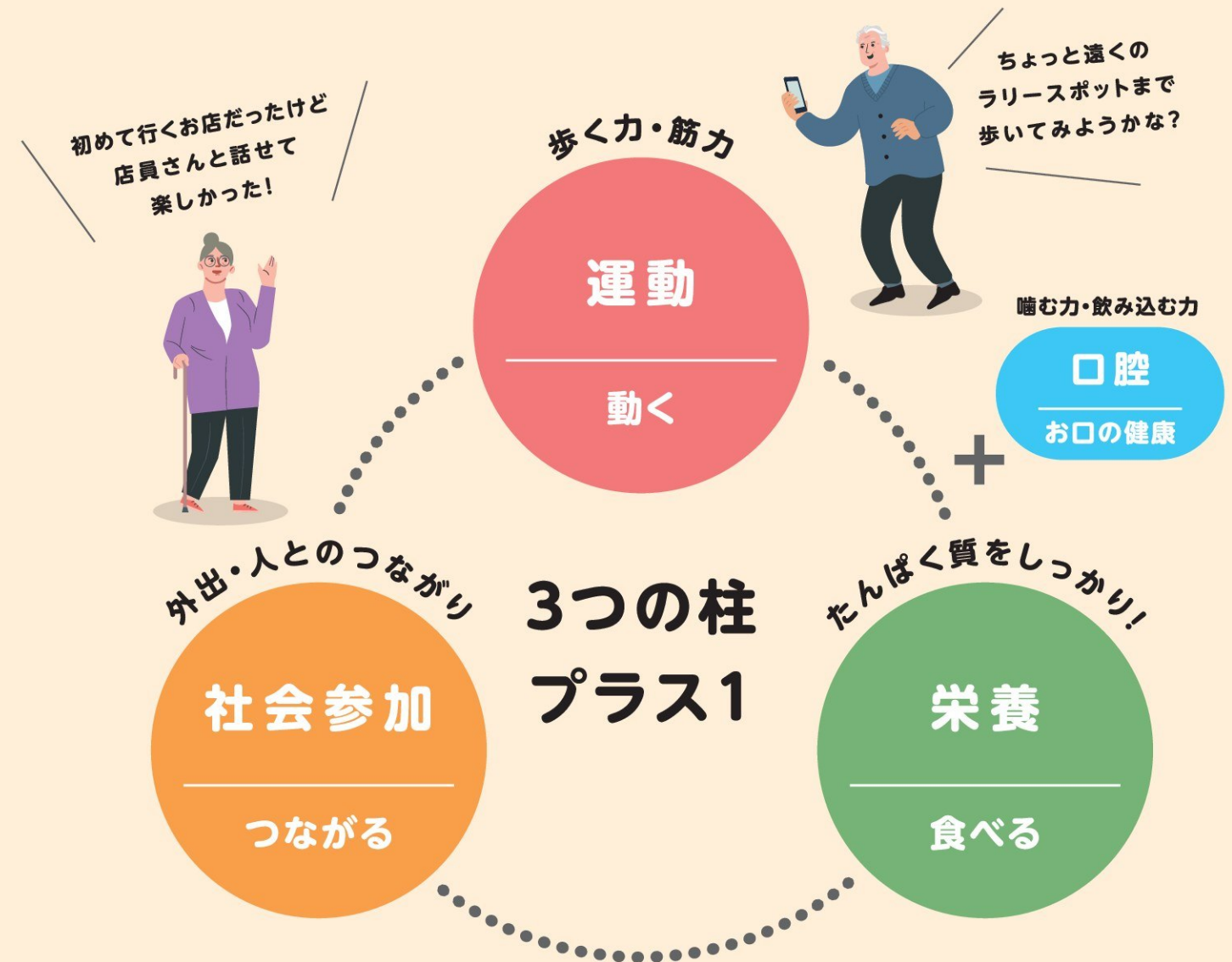
フレイルを予防するためには、中年期は生活習慣病の予防を意識してください。
高齢期に近づくにつれ、たんぱく質をしっかりとることや、筋力の維持、積極的な社会参加など、フレイル予防へ意識を変えていくことが大切です。

[illegible]

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!



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