

早めに気づいて早めに取り組もう！

フレイル予防のポイント

「フレイル」を知っていますか？フレイルとは、加齢にともない体力や気力が弱まり、心身の機能が低下した「衰え・虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。フレイル予防を自分事としてとらえ、栄養（+お口の健康）、身体活動、社会参加の「3本柱」を見直してみませんか？

1 若い時からフレイル予防の「3本柱」に取り組もう！



栄養 + お口の健康 …お口の機能を守りながら必要な栄養をきちんととりましょう

身体活動 …身体活動(生活活動・運動)を意識して増やしましょう

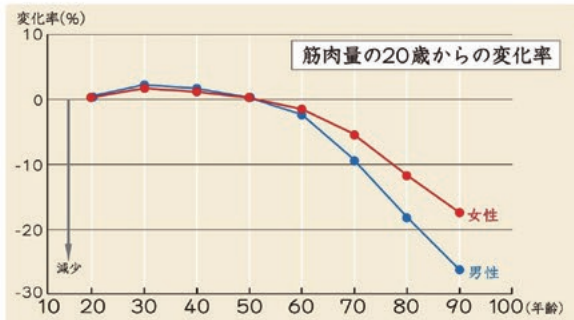
社会参加 …人との交流や社会活動に参加するところを
こころがけましょう



フレイルは高齢期だけの問題で、若いから関係ないと思っていませんか？
フレイル予防はどの世代にも共通する大切な生活習慣です

2 健診を受けて健康チェック！

- ✓ 年1回は、健診・がん検診を受けましょう。
- ✓ かかりつけの歯科医院をもって、お口のチェックをしてもらいましょう。（歯科健診・定期的歯科受診）



あなたの筋肉量は大丈夫？
筋肉量は30歳～40歳以降で徐々に低下し、
60歳から急に低下します。
高齢期だけの問題ではありません。
若い頃から、フレイル予防を意識した生活を
こころがけましょう。

参考：日本老年学会「日本人の筋肉量の加齢による特徴」(2010)
引用：認知症ねっと (<https://info.ninchisho.net/archives/7288>)

フレイル予防の出前講座、ご自宅の訪問、健康や栄養に関する相談事業なども行っています。お気軽にご相談ください。

お問合せ

健康課 健康づくり係 ☎0954-23-9131

有料広告

外壁塗装・屋根塗装・防水工事

ヤマグチ塗装

相談・診断・見積 無料

一級建築塗装技能士
山口 哲平

〒843-0024
武雄市武雄町富岡 10027-1
TEL/FAX:0954-38-2475
Mobile:090-1346-6844