

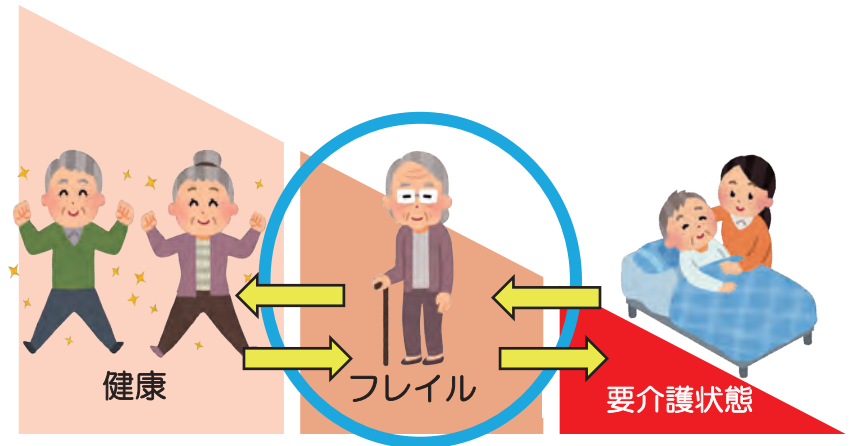
フレイルに気を付けましょう！



新型コロナウイルスの影響で自粛生活が長引く中、高齢者の心身機能の低下が心配されています。これからも元気に過ごしていけるように「フレイル」を予防していきましょう。

●フレイルとは？

「健康」と「要介護」の中間段階で、放っておくと要介護になる危険があります。しかし、早めに気づき、適切に対処をすれば健康な状態に戻ることも可能です。



☑ フレイルの自己チェックをしてみましょう！！

半年で体重が2～3Kg減った



横断歩道を青信号の間に渡ることが難しくなった



疲れやすくなった



握力が弱くなった
(ペットボトルのふたが開けにくくなった)



体を動かすことが減った



1～2つ当てはまったら

↓
フレイル予備軍

3つ以上当てはまったら

↓
フレイル

フレイル予防の3つのポイント

- ① 食事は1日3食しっかり噛んで食べましょう！
- ② 身体活動は今より10分多く動きましょう！
- ③ 社会参加は人との交流を大切にしましょう！

① 食事 お口のケアを合わせて行うことが大切です♪



1日3食 主食・主菜・副菜を揃える



お口の中を清潔に保つ



「パ・タ・カ・ラ」と発声し、お口のトレーニングをしましょう

② 身体活動



ウォーキング・ストレッチ



筋力トレーニング



庭そうじや普段しないところの掃除をするのも、おすすめ♪

③ 社会参加



コロナ禍では、電話やLINE等を活用して、友人や家族と交流しよう



趣味など楽しい時間を



ボランティア活動などでは、感染対策をして交流を