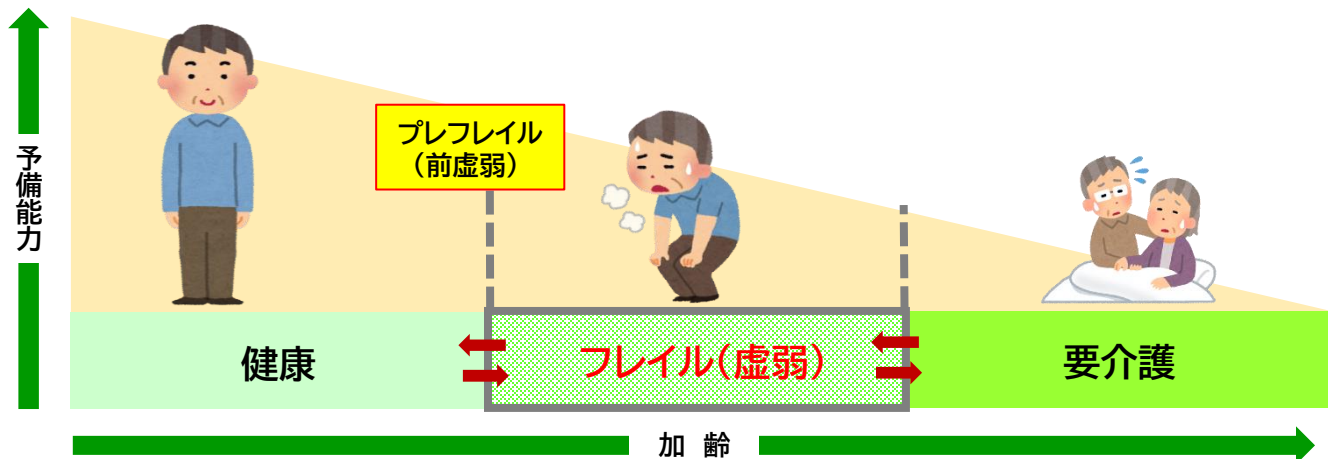


「いきいき健幸生活」で

はじめよう！フレイル予防

フレイルとは・・・

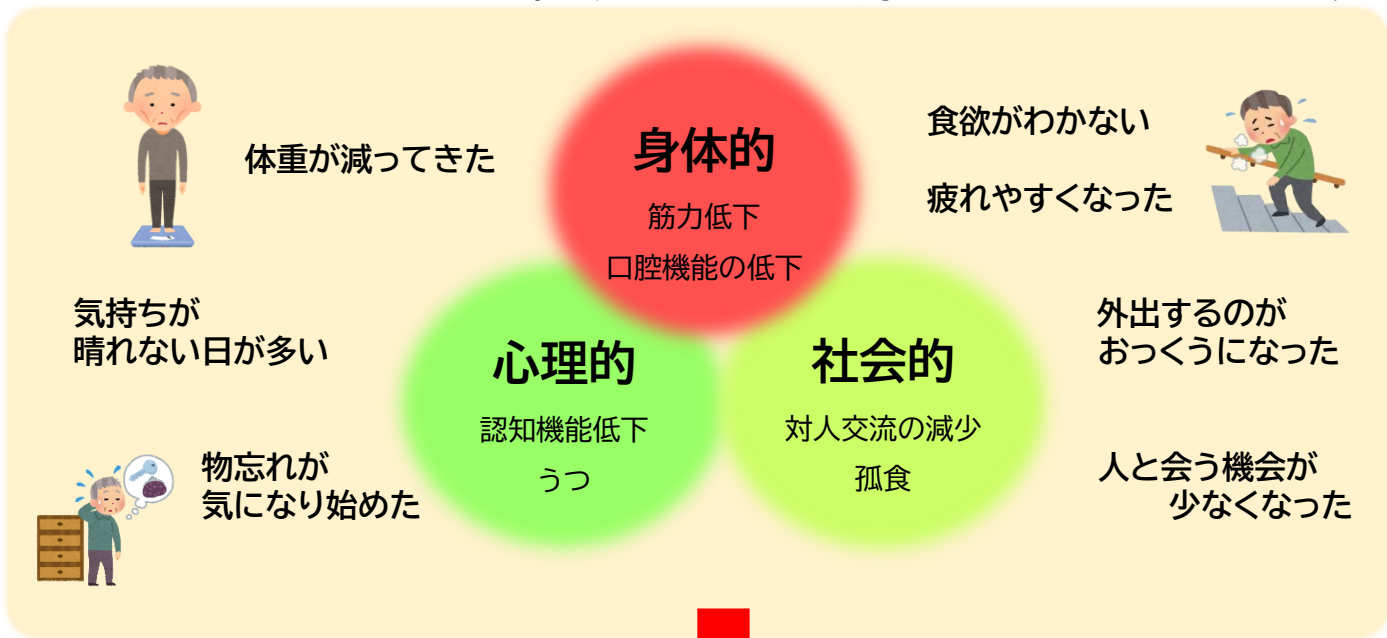
加齢とともに心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下し虚弱になった状態をさします。サポートが必要な要介護状態と健康な状態の間を指します。



東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢作成
葛谷雅文,日劳医誌2009 参考

気になる事ありませんか？

きっかけは、身体やこころの状態の変化や、社会とのつながりが薄れることなど、さまざまです。



早期に発見して、適切な取り組みをおこなうことで
回復の可能性があります。

「いきいき健幸生活」のすすめ

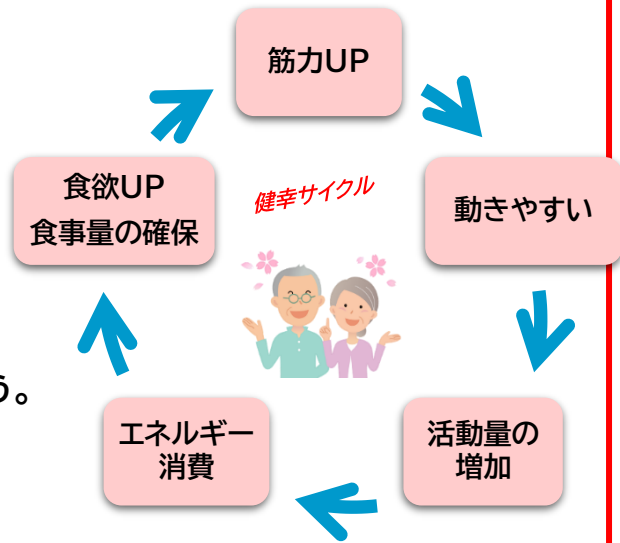
※健康的で活動的(身体的・知的・社会的活動)なライフスタイル

栄養 食生活

筋肉のもとになるタンパク質を含む食材を取り入れながら、バランスよく1日3食たべましょう。

運動

家事などこまめに体を動かし、じっとしている時間を減らしましょう。運動の中でも、筋力トレーニングがおすすめです。



体調 管理

日頃から体調の把握、コントロールを心がけましょう。医師の指示を守り、治療や服薬で持病の管理をしましょう。

休養

生活のリズムを整え、良質な睡眠で元気に過ごしましょう。休養を上手にとってストレスの解消を。

社会 参加と 交流

人とのつながりを持ち、積極的に社会との接点を持ちましょう。

◆ 感覚器の健康維持

目・耳・口を健康に保つために、受診等の定期的なメンテナンスとセルフケアを心がけましょう。

◆ 認知機能低下予防

いきいき健幸生活への取り組みが、認知症対策にもつながります。

さらに…



一人一人が望むいきいきとした健幸的な生活のために
フレイル予防に取り組みましょう

