

それ、

「フレイル」かも!?'っ

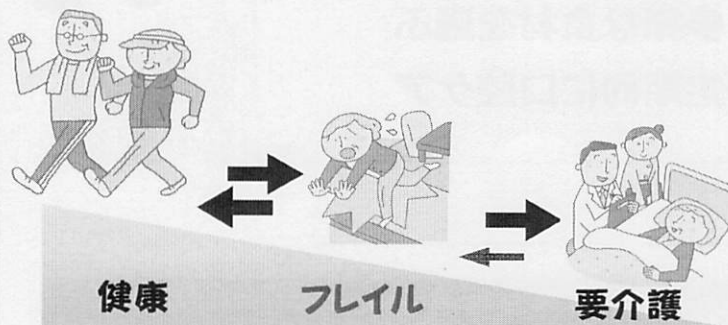
あなたは大丈夫？

- ☐ 最近、筋力(握力)が落ちてきた
- ☐ 半年で2 kg以上、体重が減少した
- ☐ 体を動かすことが減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 歩くのが遅くなった



→3つ以上当てはまる方は、健康状態を見直すチャンスです！

フレイルとは・・・健康と要介護の中間状態！



加齢とともに、こころと体の働きが弱くなった状態のことです。

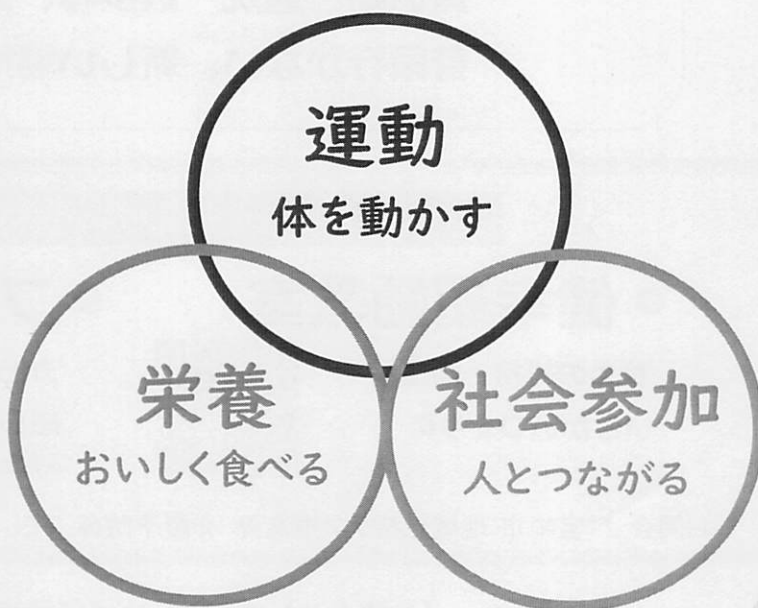
早く気づいて予防をすることで、健康の維持・改善につながります。

フレイル予防のポイント

ポイントは、

- 1 運動
- 2 栄養
- 3 社会参加

この3つを意識して続けることが、健康への近道になります。



フレイル予防 はじめの一步



運動

人生100年を謳歌するなら、いつまでも動ける体を手に入れる!

- ・ 今より10分多く動く (10分=約1000歩!)
- ・ 毎日、ちょこっと筋トレ!
- ・ 庭の手入れや日頃の家事を積極的に行う



栄養・口腔

え? 噛むだけでこんなに変わるの!? 長寿のカギは口の中にあり!

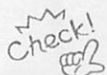
- ・ 1日3食、きちんと食べる
- ・ たんぱく質を含めて、多様な食材を選ぶ
- ・ 歯みがきや歯科健診で定期的に口腔ケア



社会参加

引きこもると老ける!? 外出こそ、こころの栄養剤!

- ・ 毎日、誰かと話をする (電話でもOK!)
- ・ 買い物・通院・散歩等、1日1回は外出する
- ・ 普段行かない、新しい場所に立ち寄ってみる



もっともっと、元気でいたい! 心も体も若返り!

● 健幸運動教室

体力の維持・向上、
いきがいくりに



● フレイル予防健幸塾

からだや気持ちの衰えを
感じている方に

※対象: 介護保険サービスを利用していない方。



お問合せ: 宮崎市 地域包括ケア推進課 介護予防係 TEL:0985-21-1773 FAX:0985-31-6337



【お問合せ】 宮崎市 地域保健課 保健・介護予防連携推進室
TEL:0985-82-6651 FAX:0985-29-5208