

5分前のことが
思い出せない。

はい



歳のせい？
いいえ、

6か月間で体重が
2～3kg減った。

はい



わけもなく疲れた
ような感じがする。

はい



以前より歩く速度が
遅くなった。

はい



はい

が1つ以上
当てはまる方は

四日市フレイル対策

検索



で始めましょう



フレイル

かもしれません。

体を動かすことが
減った。

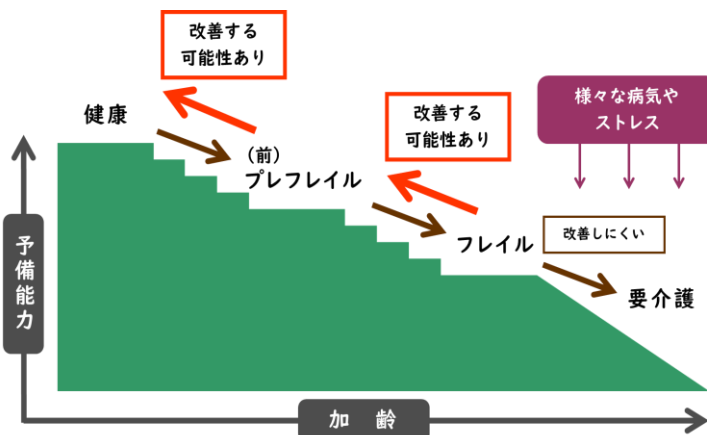
はい



山田実、荒井秀典 作成「簡易フレイルインデックス」を引用・一部改変

フレイル (Frailty = 虚弱、老衰) とは

「加齢に伴って、心身の活力（筋力や認知機能）が低下した状態」



フレイルは、健康と要介護の中間の時期であり、放置すると要介護（骨折や認知症など）につながる危険が高くなる一方で、適切な対策をとることで、健康な状態へと改善する可能性が高くなります。

フレイル対策のポイントは
裏面をご覧ください

フレイル対策 **3** つのポイント

フレイル対策は生活習慣と結びついています。

栄養 + 口腔

運動

社会参加

生活習慣

栄養だけ、運動だけ、社会参加だけ、ではなく、生活の中にこの3つを
そろえることを意識して、出来ることから取り組んでいきましょう♪



● 栄養 + 口腔

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を、
1日3食しっかり食べましょう♪
また、いつまでもおいしく食べるために、
口のケアにも気を配り、噛む力や飲み込む力も
保ちましょう♪



● 運動

運動は、身体機能の向上効果だけでなく、
食欲の増進やストレス軽減にもつながります。
ウォーキングなど取り組みやすい運動から始め、
骨の強度や筋力を維持するために、少しずつ
筋力トレーニングもプラスしましょう♪



● 社会参加

趣味やボランティアなどの社会参加活動は、
生きがいづくりのきっかけにもなります。
小まめな外出、友人・知人との交流、地域の活動
などから、自分に合う活動を見つけ、たくさんの
人と積極的に交流しましょう♪