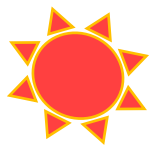


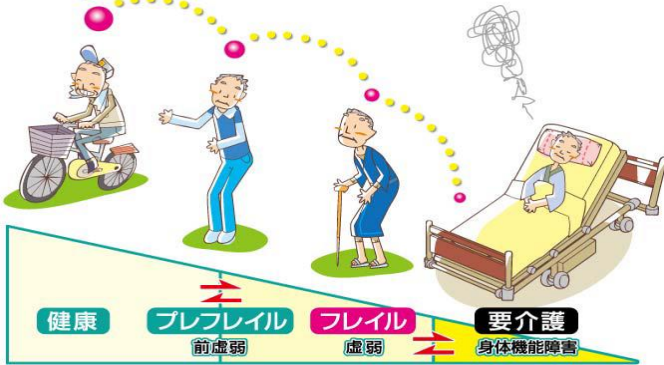
感染症予防が
大切な時期ですが

生活不活発



に気をつけて

運動量や食事量の低下、人と関わる事が少なくなるなど、生活不活発が原因で、高齢期に心身の機能が衰えた状態を「フレイル」といいます。



- フレイルは、健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いといわれています。
- フレイルは早い時期から予防・改善することで健康な状態に引き返すことができます。
- フレイルを予防することで、筋力量を向上させることに加え、体の回復力や抵抗力も向上させることができます。

- ・天気のいい日は人混みを避けて公園や散歩に行きましょう。
- ・テレビのコマーシャル中に足踏みをするなど、普段の生活のなかで動くことを意識しましょう。

運動

- ・1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・特に筋肉をつくる、お肉・お魚・豆類などのたんぱく質をしっかりととりましょう。

食事



フレイルを
予防して、
健康に過ご
しましょう！

社会参加

お口の健康



- ・家族、ご近所の方、友達とのちょっとした挨拶や会話を大切にしましょう。※
- ・困ったときに助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。

- ・お口を清潔に保ちましょう。
- ・しっかり噛んで食べましょう。



※ **3**つの**密**を避けましょう！

- ①密閉空間 ②密集場所 ③密接場面



てをあらおう



ご心配なことはお近くの「まちの保健室」

または、地域包括支援センター（市役所内）まで電話でご相談ください。