

=フレイルとは=加齢に伴い虚弱な状態や、身心の活力の低下による状態で『健康』と『要支援・要介護』の中間的段階のことをいい、4つに分類される

- 1.筋力や運動機能が低下……『身体的フレイル』
- 2.うつ・物忘れ程度の認知障害を伴う……『精神的フレイル』
- 3.外出回数の減で閉じこもり孤立……『社会的フレイル』
- 4.口腔内ケアの減少で歯周病や歯の破損……『オーラル(口腔内)フレイル』



健康に長生きするために  
今出来ることから始めよう!!

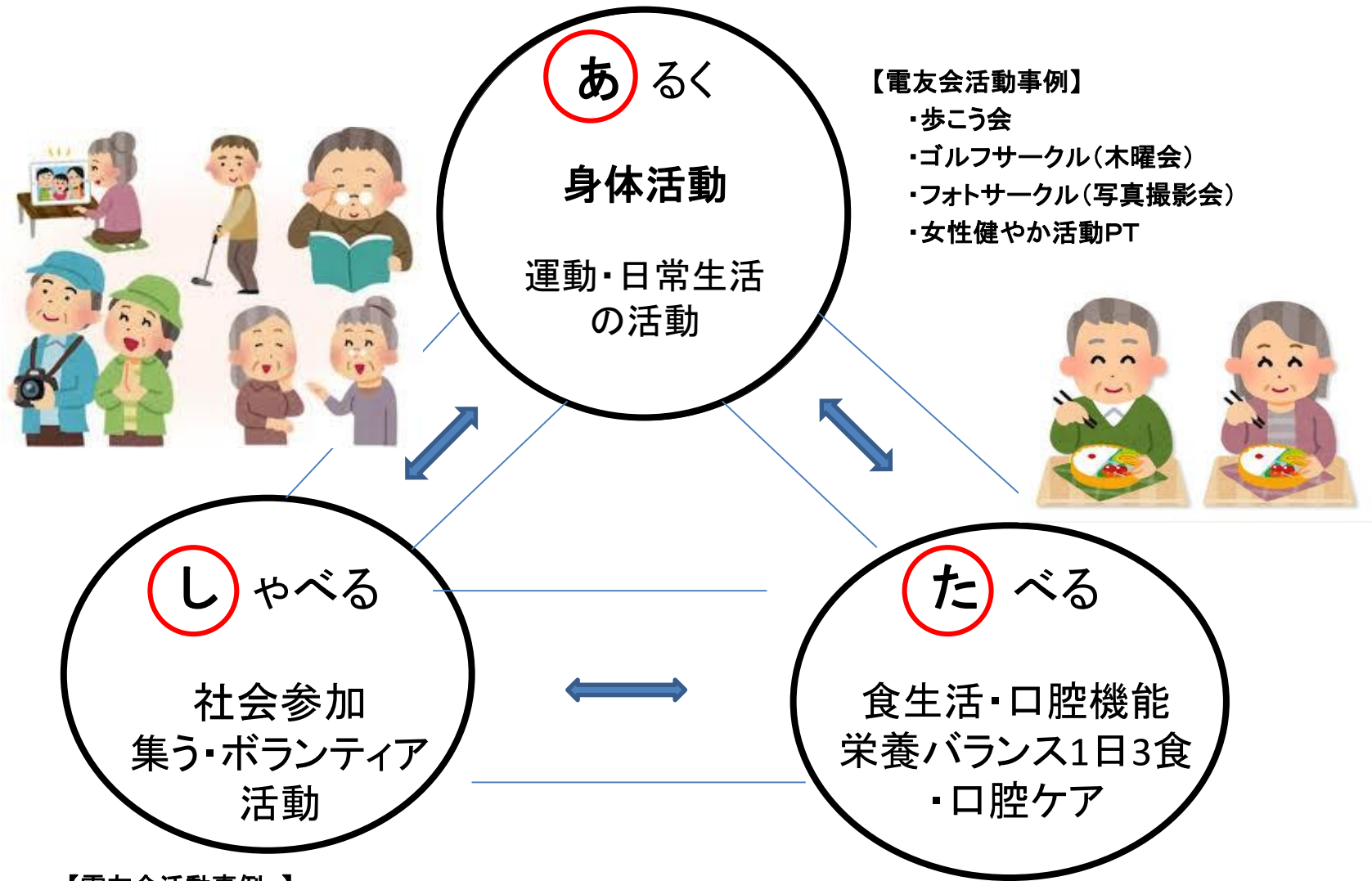
## フレイルの予防・改善策《栄養摂取・適度な運動・社会参加》

- ・「栄養は」肉類・魚類・卵・大豆製品などたんぱく質を一食で2種類以上摂取
- ・筋力低下を防ぐため体の状態に合わせて適度な運動を実践!!
- ・電話や手紙、メールを活用して、家族や友人・知人との交流を図る



予防のための **あ** **し** **た** 活動を実践しよう!!==楽しみながら健康づくり(裏面参照)

# あした活動<フレイル予防>の関連性



## 【電友会活動事例】

- ・親睦会旅行
- ・囲碁サークル・麻雀サークル
- ・詩吟サークル・カラオケサークル