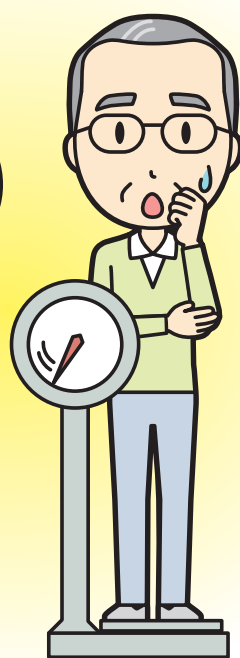


☐ 6か月間で体重が
2～3kg減った

いつの間にか
減ってる……。



☐ 体を動かすことが
減った

外に出るのが
おっくうだわ。



☐ 歩くのが
遅くなった



間にあわない!



あなたはいくつ当てはまりますか?



もしかして

フレイル?

☐ 疲れやすくなった

ハア、なんだか
疲れた……。



☐ 筋力(握力)が
低下した

なかなか
開かない。



要注意!!

ひとつでも
あてはまる人は、
フレイル予防
に取り組みましょう!



フレイルとは……

加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉です。

フレイルは、早い時期に予防や治療を行えば **より健康な状態** に
戻すことが可能です。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

フレイル予防に取り組みましょう

栄養
+ 口腔

3食バランス良くよく噛んでしっかりとる
定期的な歯科健診の受診

運動

自宅でできる筋トレやウォーキングで
身体を動かす

社会参加

電話などを活用して友人・知人と交流する

健康長寿とちぎ WEB でもフレイル予防の取組を紹介しています。

