

65歳以上の人は  
要注意!

# 「フレイル」って 知っていますか?

## 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、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

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** に戻ることが可能です。



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

適切な **栄養** + 口腔 **運動** **社会参加** で健康的な生活を送りましょう。

### 栄養 + 口腔

- 1日3食しっかりと
- 毎日体重を測って低体重予防
- 定期的な歯科健診の受診



### 運動

- ウォーキングなどの身体活動を自分のペースで定期的に
- スクワットなど無理のない筋トレで筋力維持



### 社会参加

- 家族や友人との定期的な連絡
- 買物や通院などでの外出



## 家族の声かけも大切まる!

