

フレイルって何？

フレイルとは、年を重ねて身体や心が弱くなり、「健康」と「要介護」の中間の状態のことを言います。しかし、元気なうちに日常生活を見直すことで、介護状態への進行を遅らせたり、健康な状態を取り戻すことができます。

自分で**フレイルチェック**してみましょう！

- ☐ 最近体重が減った
 - ☐ 疲れやすい
 - ☐ 外に出るのが減った
 - ☐ 歩くのが遅くなった
 - ☐ ご飯を食べられなくなった
- 3つ以上**当てはまったら要注意です。



フレイル予防の3つの柱

何もしないと、**筋肉**は衰え、フレイルになりやすくなります。
⇒自宅でするちょっとした**運動**で身体を動かしましょう！



食事

栄養が足りていないと、フレイルになりやすくなります。
⇒バランスの良い食事を3食よく噛んで**食べましょう！**

社会との繋がりを失うことがフレイルの入り口になります。
⇒**人との繋がり**を持ちましょう！

運動

人との
繋がり



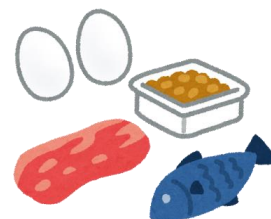
今日からできるフレイル予防！



普段の食事にたんぱく質を意識しよう！

筋肉や体力を保つには、肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質が大切です。毎食に1品プラスしましょう。

例：ゆで卵やヨーグルト、納豆、冷ややっこ、サラダチキンなど



レジで買う前に食生活を考えよう！

おにぎり・パン・揚げ物だけに偏っていませんか？

野菜やたんぱく質を意識して選ぶことで、身体の中から元気になります。

例：「揚げ物＋ジュース」→「おにぎり＋味噌汁＋サラダチキン」など



1日1回身体を動かそう！

毎日のちょっとした運動で体力をキープできます。

例：エレベーターを使わずに階段を使う、少し遠くの店まで歩く、昼休みに3分だけストレッチ、スクワットするなど



ルールを決めて生活リズムを整えよう！

生活のリズムが整うと疲れにくくなります。

例：決まった時間に寝て起きる、食事時間をそろえるなど



「毎日のちょっとした意識」が未来の健康をつくります。
無理なく続けられる工夫を見つけて、元気な毎日を！