

フレイルの進行を予防するために

フレイルとは？

健常から要介護へ移行する中間の段階とされています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

①毎日の日課をできるだけ続けよう！

★座っている時間を減らしましょう



②しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

★いろいろな食材を偏りなく三食欠かさず食べましょう



③お口を清潔に保ちましょう！

★毎食後、寝る前に歯を磨きましょう



④電話を使って連絡を取り合おう！

★家族や友人と電話で交流しましょう

