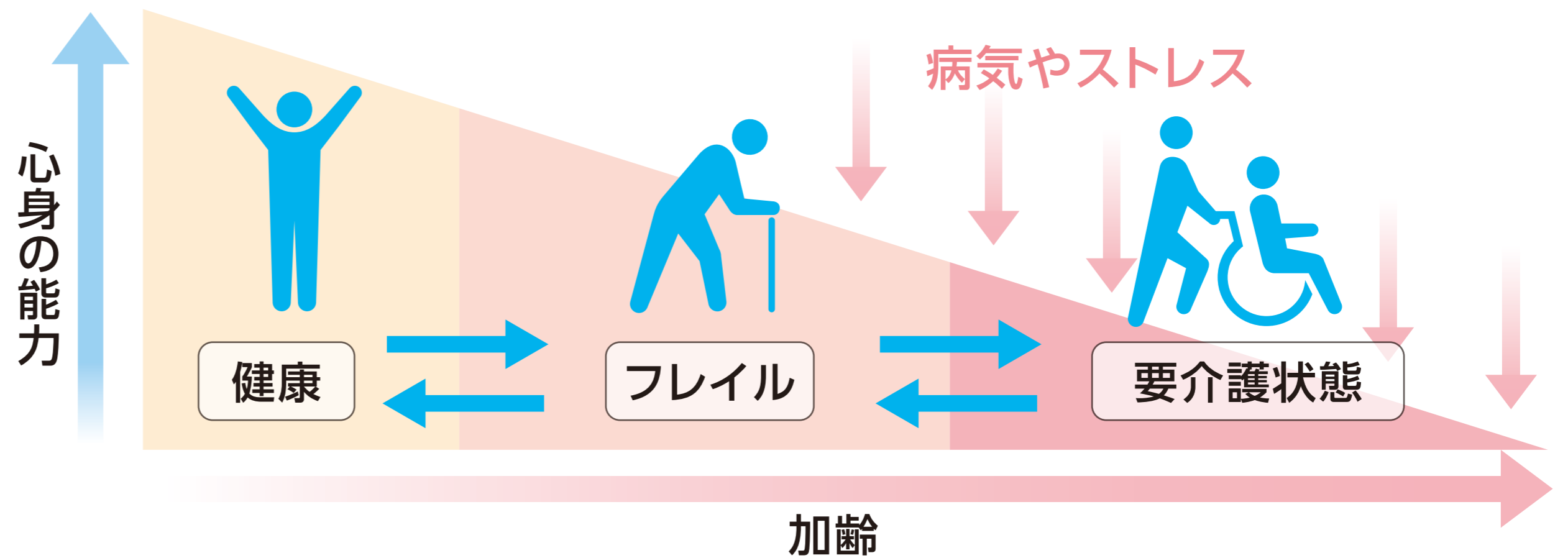
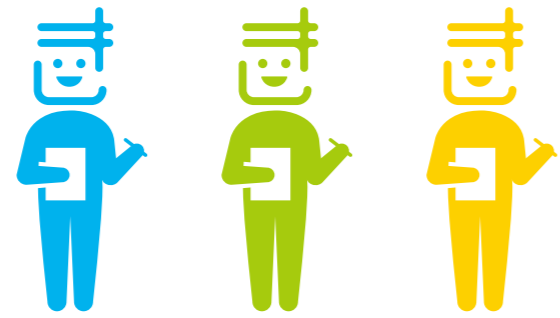


健活で、いつまでもイキイキしよう！

いまずぐ始めるフレイル予防!

フレイルって何?

年齢を重ねるにつれ、体や心が弱り、機能が衰え始めることで、要介護状態に近づきつつある状態のことです。



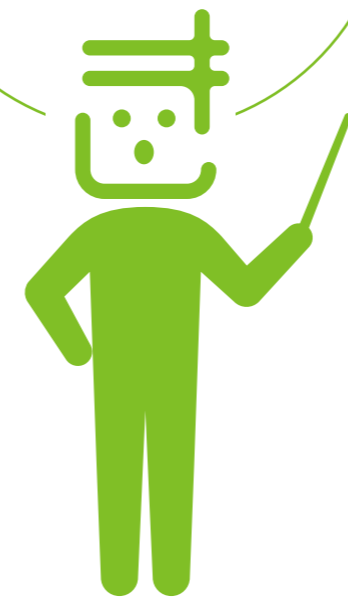
フレイル・セルフチェック!

●あてはまる項目を数えてください。

- 「疲れた」とよく感じる。
- 半年で2~3kg体重が減った。
- 散歩や運動を1週間に1度もしていない。
- 横断歩道を「青」の間で渡り切れない。
- ペットボトルの蓋があけられなくなった。
- 親しくお話しできる人がいない。

●指輪っかテスト

あなたは
どれですか?



- ①両手の親指と人差し指で輪をつくる
- ②ふくらはぎの一番太い部分を囲む



A 囲めない



B ちょうど
囲める



C スキマが
できる

B C はフレイル注意報!

加齢により筋肉が衰え、転倒や骨折のリスクが高まってきています。



3項目以上あてはまったら
フレイル注意報!

フレイル予防に取り組もう!~3つのポイント~

