



## ① もしも、おじいさん、おばあさんが フレイルだったら…



## ② もしも、 フレイル予防を していたら…



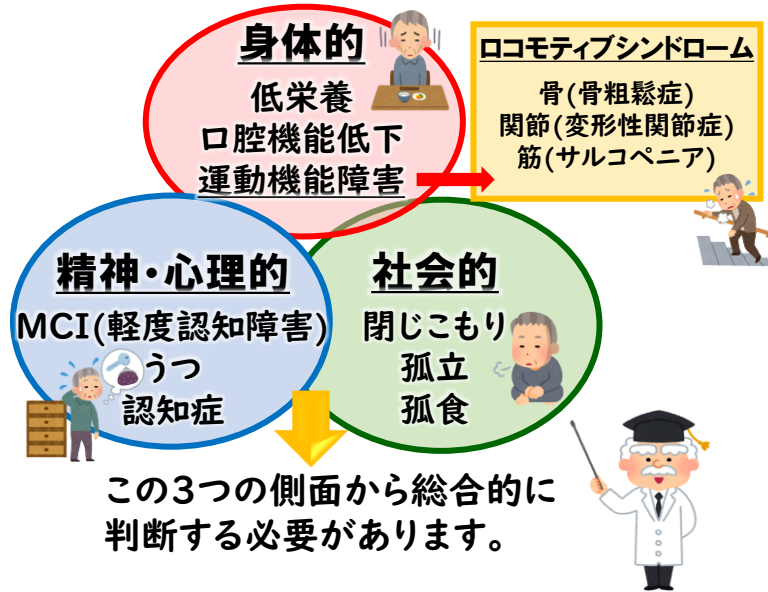
## 1 フレイルってなに？

加齢に伴い、筋力などが低下し、**心と体の働きが弱くなる状態**のことをいいます！



このような状態をそのままにしていると、**要介護状態になる可能性が高くなります。**  
早めに気づき、**適切に対処**することが大切です！

## 2 フレイル予防するには？



## 3 手軽に簡単フレイル予防をしよう！

### 運動

体操・ストレッチ  
などの軽い運動



### 栄養

バランスの  
良い食事



### 社会参加

趣味・ボランティア  
おしゃべりなど

