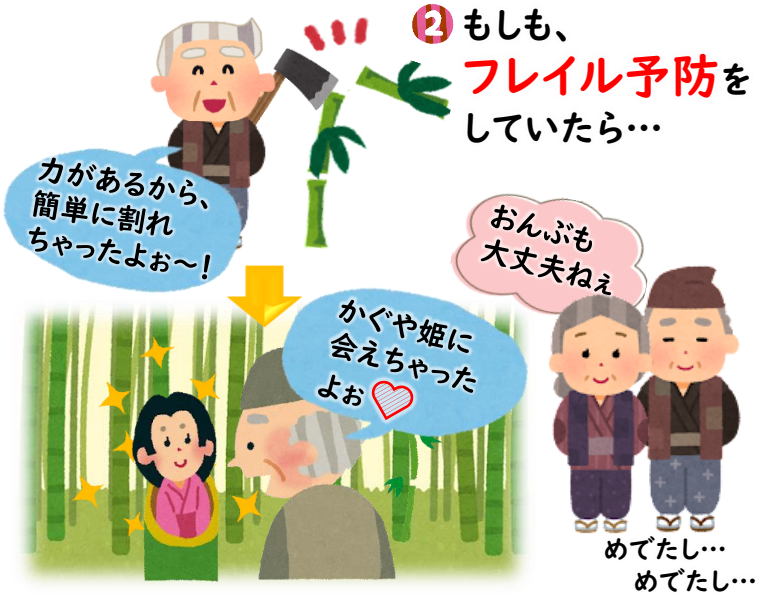
竹取物語 フレイル予防

❶ もしも、おじいさん、おばあさんが
フレイルだったら…

❷ 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 フレイル予防をするには？

身体的
低栄養
口腔機能低下
運動機能障害

ロコモティブシンドローム
骨(骨粗鬆症)
関節(変形性関節症)
筋(サルコペニア)

精神・心理的
MCI(軽度認知障害)
うつ
認知症

社会的
閉じこもり
孤立
孤食

この3つの側面から総合的に判断する必要があります。

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

宮城県栄養士会