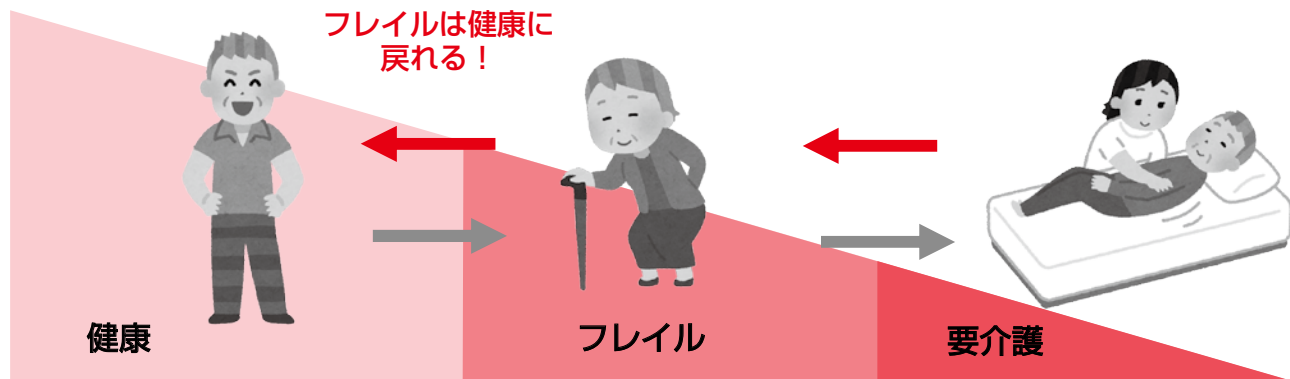


フレイルとは、加齢により心身の機能が低下して、「健康」から「要介護」に移行する中間の段階のことで、**早めに対処すれば健康な状態に戻ることができます**。不活発な生活は筋力の衰えや低栄養、活力の減退に直結します。こころと体の健康を維持・向上させるために、一日の生活習慣を見直して、暮らしの中に「**フレイル予防**」を取り入れましょう。



フレイルの進行を食い止めて、介護が必要にならない自立した生活続けるために、「**フレイル予防の3本柱**」を意識した生活習慣を実践することで、予防効果が高まります。



家に閉じこもっていると

「動くのが面倒だから」「用事がないから」と家に閉じこもっていると、身体機能はどんどん低下していきます。また、刺激のない生活は意欲が低下し、認知機能も衰えてしまいます。このような生活が続くと、身体機能の低下や認知症の進行を早めることにつながります。

無理なく社会参加するコツ

外出

- 積極的に外に出かける(できれば週3～4回外出)
- 散歩や買い物を習慣化する

生きがい

- 楽しいこと、好きなことを見つける
- 地域の通いの場や趣味のサークルなどに参加する

生活

- 毎日ご近所とあいさつを交わす
- 自分でできることは自分で行う



市内の通いの場はこちら