

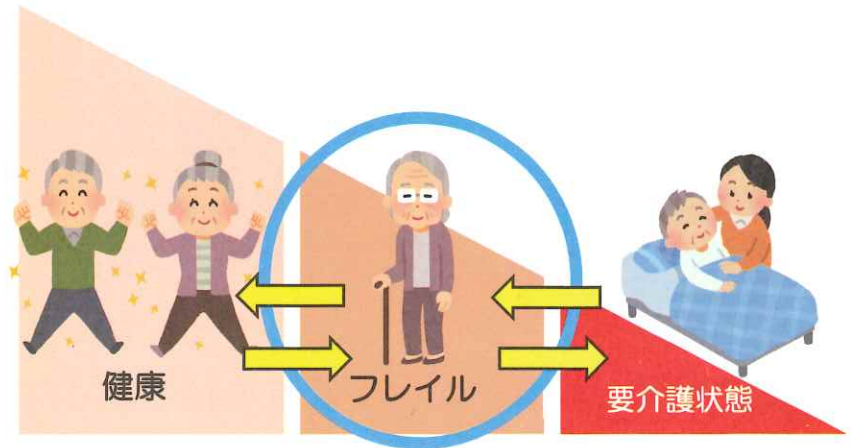
フレイルに気を付けましょう！



新型コロナウイルスの影響で自粛生活が長引く中、高齢者の心身機能の低下が心配されています。これからも元気に過ごしていけるように「フレイル」を予防していきましょう。

●フレイルとは？

「健康」と「要介護」の中間段階で、放っておくと要介護になる危険があります。しかし、早めに気づき、適切に対処をすれば健康な状態に戻ることも可能です。



☑フレイルの自己チェックをしてみましょう！！

半年で体重が2～3Kg減った



横断歩道を青信号の間に渡ることが難しくなった



疲れやすくなった



握力が弱くなった
(ペットボトルのふたが開けにくくなった)



体を動かすことが減った



1～2つ当てはまったら

↓
フレイル予備軍

3つ以上当てはまったら

↓
フレイル