

暑い夏を乗り切る！ シニアの健康維持

フレイルって何？

加齢に伴い、からだやこころの機能の低下によって
要介護に陥る危険性が高まっている状態

「健康」な期間を延ばす＝フレイルを予防する

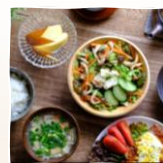
運動

- ◎ 散歩・ウォーキングは涼しい時間に
- ◎ 家の中でも意識して積極的に体を動かそう



栄養

- ◎ いつもの食事にたんぱく質（肉・魚・卵・乳製品・大豆製品）をプラスワンで夏バテ防止
- ◎ 夏野菜や果物でビタミン・ミネラルを摂取しよう



社会参加

- ◎ グループ活動ではエアコンを上手に活用しよう
- ◎ 電話やメールも活用して家族や友人と交流しよう



熱中症予防

- ◎ 家事や仕事の合間にこまめな水分補給を（1時間でコップ1杯程度）
- ◎ 吸湿性・通気性の良い衣服で過ごそう
- ◎ 室内外の寒暖差による体温や血圧の急な変動に注意

