おおたフレイル予防事業

行楽シーズンの秋・シニアの健康目標

動いて 食べて つながって
夏の疲れを吹き飛ばそう!

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

- ラジオ体操やテレビの体操で身体を動かそう
- 意識して一歩外へ。散歩で秋の景色に会いに行こう



栄養

- 筋肉のもとになるたんぱく質をしっかり摂ろう
  （肉・魚・卵・牛乳・大豆製品）
- 秋の味覚を楽しみながら、いろいろな食品を
  少しずつでも食べよう



社会参加

- 楽しさ・やりがいのある活動を探してみよう
- ひと声かけて交流し、笑顔を増やす秋にしよう



大田区福祉部高齢福祉課高齢者支援担当　03-5744-1624