

動いて食べてつながって 秋の健康習慣

フレイルって何？

加齢に伴い、からだやこころの機能低下によって、
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＝フレイルを先送りする

フレイルを予防して、行楽の秋を楽しもう！

運動 行楽地でも疲れ知らずに

- いつもより10分多く身体を動かそう
- ラジオ体操でつまずきにくい体づくり



栄養 筋肉量を維持する

- たんぱく質は“朝・昼・夕”バランスよく
- 旬の野菜やナッツ類で一皿ちょい足し



社会参加 外出をさらに楽しむ

- 趣味・ボランティアなどの「つながり」を習慣に
- 電話やメールも活用して仲間と出かけよう

