

寒くても活動的に！ 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＝フレイルを先送りする

寒い冬こそ、体力や免疫力を保ち、フレイル予防に繋げよう！

運動

- あたたかい日中の散歩がおすすめ
- 長時間の座りっぱなしを減らそう
- 屋内と屋外の急な気温の変化に注意



栄養

- こまめな水分補給で乾燥予防
- 鍋やスープにたんぱく質を多く含む食材を一品ちょい足し
- 丁寧な歯磨きとこまめなうがいで、お口の機能を維持しよう



社会参加

- 自分にあった活動を楽しもう
- 積極的に地域の行事や集まりへ出かけてみよう
- 寒い冬は室内にこもりがち 電話やメールも上手に活用して家族・友人と交流しよう

