

# おでかけシーズンの春 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

暖かい日は積極的に出かけし、  
冬の寒さで縮こまった身体をほぐしましょう！

## 運動

- ◇1日20分、日中のお散歩で日光を浴びよう
- ◇いつもより10分多く身体を動かそう
- ◇ラジオ体操・テレビ体操を習慣にしよう



## 栄養

- ◇肉/魚/卵/牛乳/大豆製品などの食品で、たんぱく質を摂ろう
- ◇おそうざいも活用し、  
少量ずつでも多様な食品を摂ろう
- ◇こまめな水分補給で口の中の潤いを保とう



## 社会参加

- ◇通いの場やグループの活動に参加してみよう
- ◇区や地域の掲示物を確認し、  
地域の情報を活用しよう

