



# 元気なうちから始めよう フレイル予防

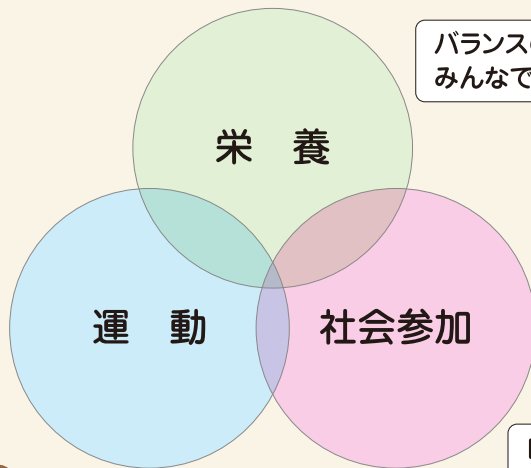
☎ 福祉課 高齢介護係 ☎ (83)1226

## フレイルって知っていますか？

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

適切に支援を受けることで健常な状態に戻ることができる時期ともされています。新型コロナウイルス感染症流行による外出自粛の長期化に伴い、自宅での生活が増え、知らず知らずのうちに心身の機能が衰えているかもしれません。

## フレイル対策の「3つの柱」は、 「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加」!



バランスのよい食事を取りましょう  
みんなで楽しく食事を取りましょう



この「3つの柱」を参考に、バランスよく取り組むことが重要です。

3つとも重要ですが、特に「社会とのつながり」を失うことが、フレイルの最初の入口です!!積極的に「社会参加」に取り組みましょう。

自分に合った活動を見つけましょう  
趣味・ボランティア・就労など



10分多くからだを動かしましょう

## フレイル予防セミナー

フレイル予防で有名な先生が松田町にやってきます!フレイル予防について興味のある方はぜひ、お気軽にお申し込みください。

日 10月13日(金) 午後2時~4時

定 80人

講 いじまかつや 飯島勝矢氏(東京大学高齢社会総合研究機構)

場 町生涯学習センター 展示ホール

申 福祉課 高齢介護係 ☎ (83)1226