

65歳を過ぎたあなたへ...

今日からはじめる、神戸ではじめる

フレイル予防・フレイル改善!

フレイルってご存知ですか?

フレイルは病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。

- ①社会的フレイル：閉じこもりや1人での食事など
- ②精神・心理的フレイル：うつや記憶力の低下など
- ③身体的フレイル：筋力や活動量が減るなど

以上の3つの要素が影響しあってフレイルは悪化していきます。

しかし、人との交流や食事・運動・お口のケアを見直し、バランスよく取り組むことで、再び健やかな毎日を送ることができます。



フレイル予防に必要な3つの要素

65歳はターニングポイント!

健康づくりはメタボ予防からフレイル予防へギアチェンジ!!

これからは病気だけでなく、加齢の変化にも早期に気づき、対応していくことが重要です。



毎日の生活習慣の改善

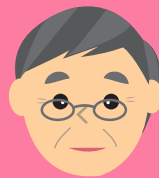
メタボ予防 (生活習慣病)

働きすぎ・睡眠不足を解消
ストレスを溜めない生活

栄養バランスのとれた食事
(食べすぎと野菜不足に注意!)

むし歯・歯周病予防

有酸素運動で脂肪燃焼
筋トレで基礎代謝向上



体力・心身の活力の維持・改善
フレイル予防
(老化による機能低下)



積極的に「外出」「人との交流」
【フレイル予防その1】でご紹介!



肉・魚・卵などたんぱく質を多く含む
食事(低栄養や粗食に注意!)
【フレイル予防その2】で自己チェック!



かむ力や飲み込む力の低下に早く気づき
オーラルフレイル予防!
【フレイル予防その2】で口の筋トレ紹介!



歩行を増やしたり、体操をすることなど
で体力・筋力を維持
【フレイル予防その3】で筋トレ紹介!

※持病のある方は、主治医に相談しておすすめしましょう。