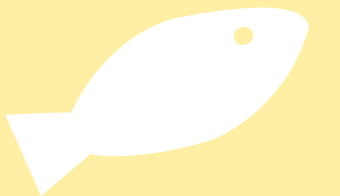
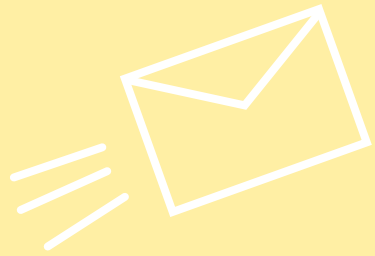
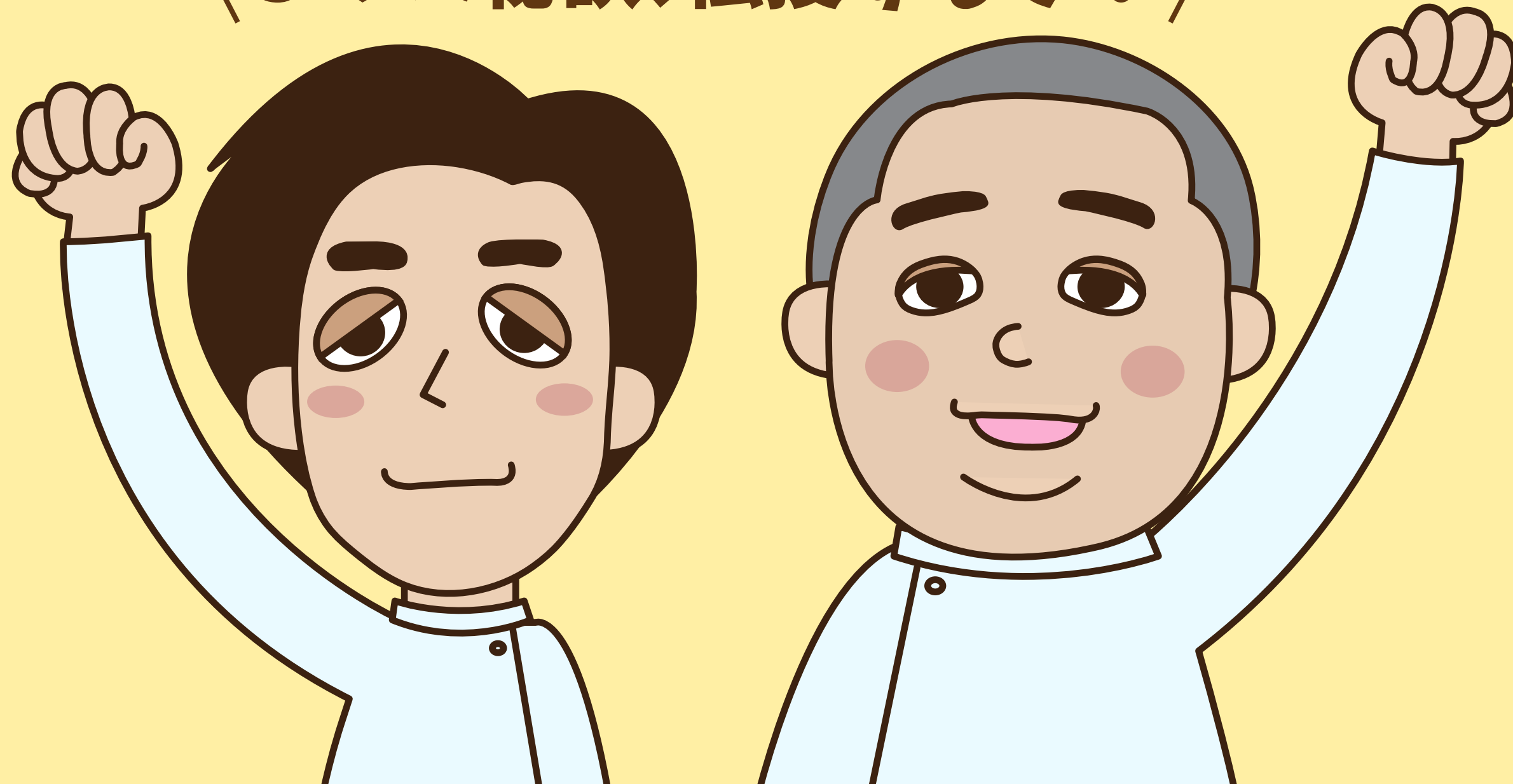


フレイル予防しよう？

／ 3つの秘訣、伝授するで！ ／



① 交流

- 人とつながろう
- テレビ電話やメールも OK

② 食・口腔

- 1日3食バランスよく
- お口もしっかり動かそう

③ 運動

- 週に1度は外出を
- すきま時間にストレッチ

フレイルとは、年齢とともに心や身体が弱くなり、介護が必要になりやすい状態のことです。しっかり予防して元気な毎日を過ごしましょう！

神戸市 介護予防



KOBE
UNESCO City of Design