

フレイル予防

フレイル予防 3つの柱

「運動」・「食生活」・「社会参加」の3本柱が大切で、どれもが不可欠です。
それに口腔ケアをプラスして、毎日の生活のなかで意識して習慣にしましょう。



食生活(P12参照)

- ・定期的に体重を計測し、体重減少に気をつけましょう。
- ・タンパク質をとることを意識し、毎日、7品目以上の食品を食べましょう。

美味しくご飯を
いつまでも
食べられるために！
+ お口のケア
(オーラルフレイル予防
P14参照)

運動(P16参照)

- ・ウォーキングなどの有酸素運動や、筋力トレーニング、バランス訓練がおすすめです。
- ・今より10分多く身体を動かすことを意識しましょう。

社会参加

- ・社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入口になります。
- ・自分が得意なこと、できることを見つけて、社会とのつながりを持ち続けましょう。



広 告

くるみ調剤薬局 処方せん
いなざわ店

営業時間 月・火・水・金 9:00~19:30
木・土 9:00~12:30

定休日 日・祝

稲沢市重本1-54 ☎0587-58-5411