



健康上の問題で日常生活が制限されることなく、元気に生活できる期間を「健康寿命」といいます。健康寿命をのばすには『フレイル』を予防することが重要なカギになります。

フレイルとは、年齢とともに心身の機能などが低下して、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。フレイル予防には、**栄養(食生活)・運動(身体活動)・歯や口の機能・社会参加**の4つを意識して、日頃の生活を送ることが大切です。

ずっと元気でいたいから、
みんなでフレイル予防!



★栄養(食生活)



1日3食バランスの良い食事を心がけて。特にたんぱく質は、筋肉を維持し、免疫力を高めてくれます。毎食とるように意識しましょう。

★運動(身体活動)

屋外だけでなく、家の中でも日常に簡単な運動を取り入れて、身体機能を維持しましょう。



水分補給をしながら、ウォーキング!



椅子に腰かけ左右交互に足をまっすぐ上げる

こちらもチェック

『愛西のびのびストレッチ
YouTube動画』

『届け!野菜の力
YouTube動画』



★歯や口の機能



正しい歯みがき習慣と
定期検診で歯の喪失を防ぐ

歯や口の機能低下は、食生活への影響、筋肉や免疫力の減退など、全身のフレイルを引き起こしやすくなります。

毎日の歯や口のケアや予防が重要です。



★積極的な社会参加

社会のつながりを失った状態を「ソーシャルフレイル」といい、閉じこもり生活から「うつ病」や「認知症」のリスクが高まります。

積極的に社会参加をし「ソーシャルフレイル」を防ぐことで、人とのつながりが広がり、さらに生きがいができ、フレイル予防になります。

新型コロナウイルス感染症予防に気をつけながら、家族や地域の友人と交流したり、活動することが健康づくりのポイントです。

