

フレイルに
ならんごと
せんばよ

社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなど、目的をもって外出することはフレイル予防に有効です。

フレイル 予防

運動

ウォーキング・ストレッチなど

歩いて外出する機会を作ることで、体を動かすようにしましょう。

栄養

食事の改善、口腔ケア

バランスのよい含まれる食事に心がけましょう。合わせてお口のケアも欠かさずに。

社会的フレイルにならないための生活習慣

「きょういく」



今日行くところ(通いの場)がある

「きょうよう」



今日用事(役割・活躍できる場)がある