

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!

## フレイルって何だろう?

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です。

- 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：筋力の低下や活動量の減少など

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。フレイル予防・改善のためには、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が大切です。

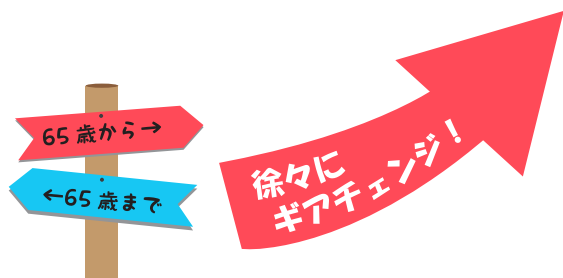


フレイル予防に必要な  
3つの要素

## 65歳はターニングポイント! /

### 健康づくりは生活習慣病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、加齢による変化にも早めに気づき、対応していくことが大切です。



#### 毎日の生活習慣の改善

#### 生活習慣病予防

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



たんぱく質を多く含んだ食事  
【フレイル予防その2】で自己チェック



かむ力や、飲み込む力を向上  
させるお口の体操  
【フレイル予防その2】でお口の体操をご紹介



運動習慣をつけ、筋力を維持  
【フレイル予防その3】で筋トレをご紹介

※持病のある方は、主治医に相談しましょう。