



外出・人と話すことが減った



横断歩道を青信号の間に渡り切れない



ここ半年間で体重が2〜3kg減った



以前よりも疲れやすくなった



ビンやペットボトルのふたが開けにくい



手すりを使わずに階段を登れない

最近「あるある」と思った人は フレイルのサインかもしれない！

フレイルは、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

神戸市の「[介護予防・フレイル予防応援サイト](#)」では、筋力の低下を防ぐ体操や、記憶力を鍛える脳トレメニューなどを紹介しています。今日からフレイル予防を始めてみませんか？

スマートフォンでの見方

STEP 1

お手元のスマートフォンのカメラを二次元コードにかざしてください。

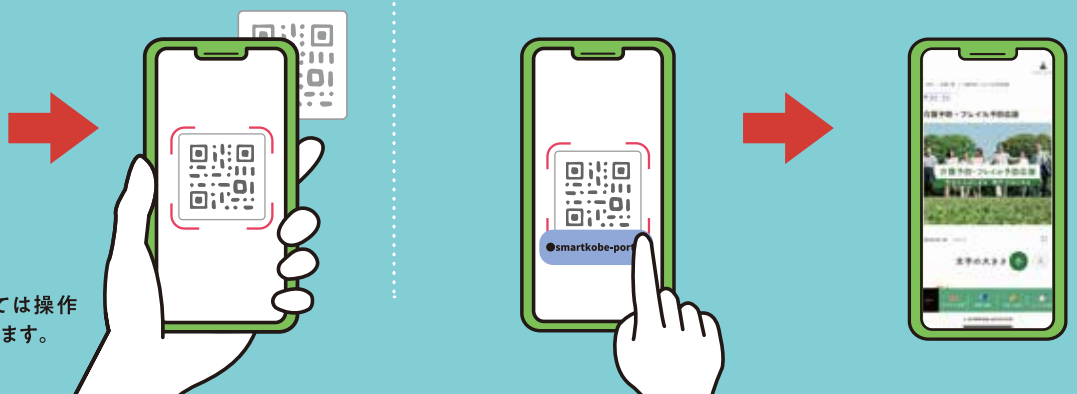


二次元コード

※ご利用の端末によっては操作方法が異なる場合があります。

STEP 2

画面上に出てくる表示を押すと「介護予防・フレイル予防応援サイト」に繋がります。





「介護予防・フレイル予防応援サイト」では こんなことができます!



介護予防・ フレイル予防を知る

「フレイルって何?」「セルフフレイル
チェック」など、フレイルや介護予防・
フレイル予防の基礎知識が学べます。



いろいろな運動 にチャレンジ

15分程度の体操メニューを紹介
しています。無理のない範囲で
体を動かしましょう。



お役立ち情報 をチェック

介護予防・フレイル予防に取り組
む方に知ってほしいお役立ち情報
も掲載しています。



楽しい脳トレで 頭の体操

クイズや音読などの脳トレに
チャレンジできます。



パソコン・スマートフォンから検索もできます。

スマートこうべ 介護予防・フレイル予防応援



二次元コードからも
見られます



お問い合わせ

ナビダイヤル
☎ 0570-083330

神戸総合コールセンター
☎ 078-333-3330

年中無休
8:00~
21:00

よくある質問・
回答はこちら

