

<フレイルってなに？>

令和7年1月

フレイルとは加齢や疾患によって身体的機能や認知機能が徐々に低下しつつある状態のことです。つまり健康な状態と要介護状態の中間に位置し、介護が必要な一手手前の状態といえます。



***適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずに済む可能性があります**

<フレイル予防対策>

バランスの良い食事



(炭水化物・たんぱく質・ビタミン
ミネラル・カルシウム・水分)

適度な運動



(出来ることから始めましょう)

社会参加 (ミニデイサービス・サロンサークル活動)



「誰かのためになっている」という生きがいを感じたり役割を持ったりしましょう



ご相談、お問い合わせは 平日 10時～15時
高芝地区社会福祉協議会 電話 047-469-5050
生活支援コーディネーター 松井