

自分の健康を振り返ろう

外に出る機会が減ったり、人と会う機会が減ったり…
自分の時間が多くなった今、自身の身体や生活などを
見つめなおしてみませんか

気を付けて！フレイル



フレイルとは…
「虚弱」のこと。
身体・心・社会的
に弱っていき、
要介護状態になる
手前のこと

健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護

自粛生活等で「フレイル」になりやすくなっています。
健康の3つの柱を意識しましょう♪



つながり

- ・人との交流を持つ
家族や友人、ご近所さんなど…
電話で話したり



食事・口腔

- ・バランスよく3食食べる
- ・歯磨きをして清潔を保つ
- ・おしゃべりして
口の筋トレ



健康3つの柱

運動

- ・座っている時間を減らす
- ・運動をする
- ・外に出て
散歩をする

