

メタボ予防から フレイル予防に ギアチェンジ

フレイルとは？

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を言います。



毎日の生活習慣の改善

ギアチェンジ

いつまでもスリム
でいなきゃ
ダイエット

仕事中心の生活

農作業をしている
から運動しなくて
大丈夫

やっと自分の時間が
出来た！ゆっくり
するぞ！



体力・心身の活力の 維持・改善 フレイル予防

3つのポイント

栄養

- ・しっかり食べて、しっかりかめる
- ・体重減少に要注意！
- ・タンパク質（肉・魚・卵など）を意識した食事を。
- ・低栄養や粗食に注意！



運動

- ・まだまだ忙しいあなたに。毎日の生活にプラス10分の運動を！
- ・疲れやすい…歳のせい？とあきらめていませんか。足腰の筋肉を鍛えましょう！



社会参加

- ・趣味活動、ボランティア、就労やりたいことを見つけよう！
- ・家庭・地域・仕事でも役割を持つことが大切です。



①社会的フレイル

閉じこもりや一人での食事など

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

筋力や活動量が減るなど

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。

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で、再び健やかな毎日を送ることが出来ます。

お問合せ
北杜市役所 介護支援課
介護予防担当 TEL 0551-42-1336