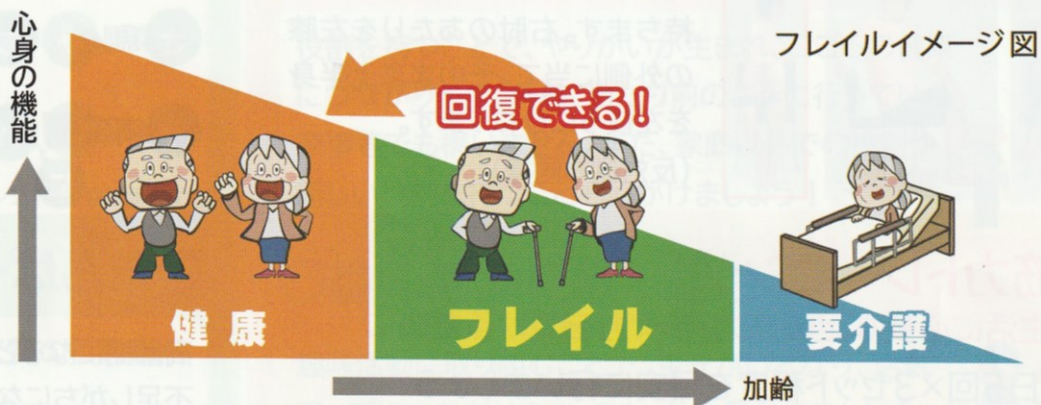


外出を控えているみなさま

フレイルにご注意を！

● フレイルとは？

加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態を言います。健康な状態からフレイルの状態を経て、要介護状態になると考えられています。早く気づき、対策を行うことで、健康な状態を取り戻せる大切な時期だと言われています。



外出の機会が減ると、生活が不活発(動かない状態が続くこと)になりやすく、足腰だけでなく口の働きやこころの健康などにも悪影響を及ぼし、フレイルの状態に...
「一日中テレビを見ていた。」「だれとも話をしなかった。」なんてことはありませんか？
フレイル対策方法についてご紹介しますので、実践していきましょう！

『3活』でフレイル対策！



《お問合せ先》

岡山市ふれあい介護予防センター(岡山市ふれあい公社) 土日祝日を除く 8:30-17:15
北区の方は ☎086-251-6517 〒700-0071 岡山市北区谷万成2丁目6-33

表面もご覧ください