



## 新コラム

「最近、疲れやすくなった」「外に出る機会が減った」そんな変化はありませんか？それは「フレイル」のサインかもしれません。

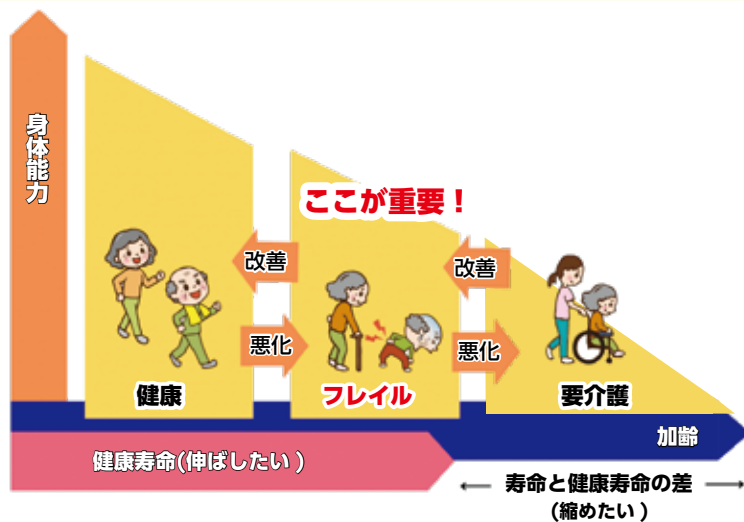
このコラムでは、今日からできる元気づきのヒントをお届けします。

## 今日も一歩前へ

### 今回のテーマ

## フレイルって？

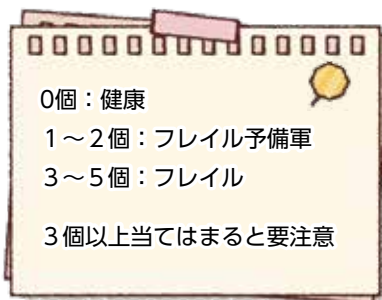
フレイルとは虚弱を意味し、年齢とともに心や体の働きが弱くなり、介護が必要になる一歩手前の状態を指します。ただし、早めに気づいて行動すれば、元の元気な状態に戻ることができます。



## フレイル度チェック

### チェックリスト

- この半年間で2～3kg体重が減った
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していない
- 5分前のことが思い出せないことがある
- わけもなく疲れたような感じがする



フレイル予備軍やフレイルに当てはまった方、心配しないでください。フレイルは栄養を見直すことや、運動を行うことで再び元気な状態に戻ることができます！フレイル予備軍やフレイルに当てはまり、不安を感じている方はご相談ください。

問合せ 高齢介護課(1階③番窓口) ☎939・1164

次回のテーマ 「フレイル予防の3つの柱」



あなたの写真が  
広報に!?

