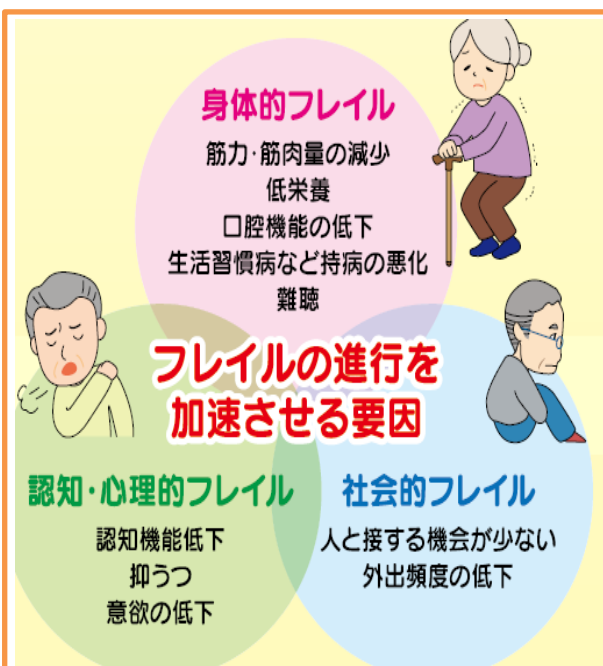
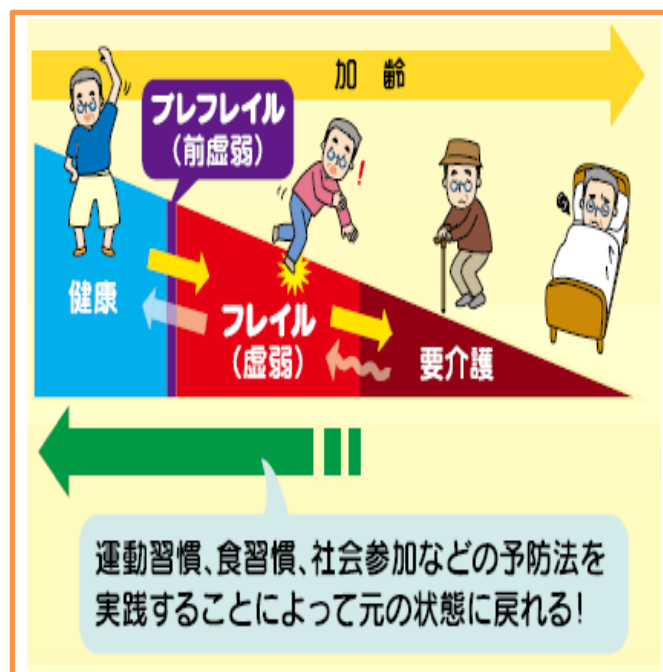


2月1日は「フレイルの日」です

フレイルとは？

加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイルは、早めに気づいて適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。



フレイルを予防するためには

運動(体操)

食事(栄養)

口の健康

社会とのつながり

が大切です！

食事(栄養)

体は食べたものでつくられる！

◎「1日3食」食べて、生活リズムを整えましょう

◎主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品をとりましょう



ま	豆類
た	卵類
く	果物
ち	乳製品
に	肉類
や	野菜・きのこ類
さ	魚類
し	主食(ご飯・パン・麺)
い	いも類
わ	わかめ(海藻類)

食事のとり方のコツ

料理が大変なときは、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。

バランスのとれた弁当配食サービスを利用するのもおすすめです。

たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

高齢になると、筋肉量の減少や筋力低下が起こります。筋肉のもととなるたんぱく質をしっかりと摂取することが大切です。