

# フレイルをご存じですか？

フレイルとは、年をとって、体や心のはたらきや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。早めに気付いて適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのに痩せてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えどきかもしれません。

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

## ●栄養：食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかり取りましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

## ●身体活動：ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

## ●社会参加：趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分にあった活動を見つけましょう。

たくさん食べて

たくさん出かけて

たくさん笑いましょう



年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。

やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養・身体活動・社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることからはじめてみましょう！

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。

## 『語らい町長室』について

開かれた身近な町政づくりを進めるため『語らい町長室』を開催しています。

来庁していただく方法のほか、『語らいオンライン町長室』と『語らい出前町長室』も利用できます。開放予定日に限らず、公務などが入っていない日は可能な限り対応しますので、希望される方は事前にお問い合わせください。

■10月の開放予定日 10月25日（水） 午前9時から午後7時まで

▼お問い合わせは、役場総務・防災課総務係（7-2111）へ。