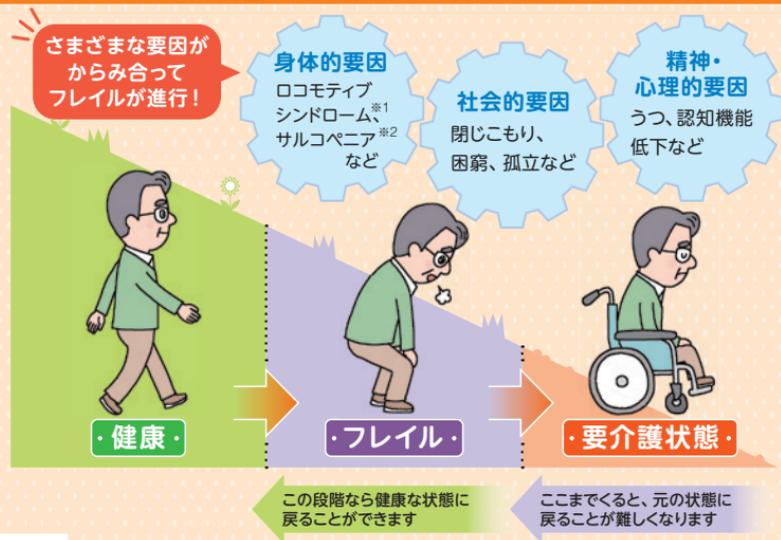




# 若いうちからフレイル予防を!

健康な状態と要介護の中間にある「虚弱な状態」をフレイルといいます。  
働く世代でも、やせや筋力低下などを放置しているとフレイルのリスクが高まります。

## 「フレイル」は老いの坂道の間差点



## フレイル予防の4つの柱

どれか1つでも崩れるとフレイルが進行しやすくなります

### 運動

筋力維持・強化のため、家の外でも中でもよく動き、スクワットや上体起こしなどの筋トレを習慣に。

### 栄養

さまざまな食材からバランスよく栄養をとることが基本。

### 口腔ケア

早口言葉やお口の体操で口腔機能を鍛えつつ、毎日のセルフケアと歯科医院でのメンテナンスも忘れずに。

### 人とのつながり

趣味やボランティアの活動など社会や友人・家族と交流する機会をつくろう。

\*1 運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった自分一人で移動することに何かしら支障が起きている状態のこと

\*\*2 加齢や疾患により筋肉量が減少し、全身の筋力低下および身体機能の低下が生じる状態のこと



健保のLINEを開発しました。早めの対策でフレイルを予防しましょう!