

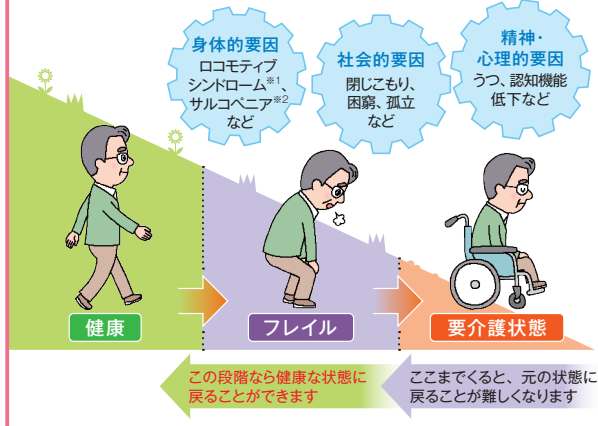


フレイル予防は現役世代から！

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。
現役世代のうちから4つの柱を意識しておくことで、将来の健康維持につながります。

「フレイル」は老いの坂道の中間点

さまざまな要因がからみ合ってフレイルが進行！



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。

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。

意識してとりたい栄養素

筋肉を作る たんぱく質	筋肉の維持に ビタミンD	たんぱく質の 代謝を促す
肉類 魚介類 大豆製品	さけ しいたけ いわし	かつお ごま しょう油 にんにく バナナ

口腔ケア

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。

運動

筋力維持・強化のため、家の内外で小まめに動き、筋トレも習慣に。

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を開通しました。早めの対策でフレイルを予防しましょう！

(C) ヤマトグループ健康保険組合