

フレイルってなに？

フレイルとは2014年に日本老年医学学会が命名した、
「生活機能に支障が出る前段階の状態、加齢に伴い心身の活力が低下した状態」

特徴

- ①中間の時期、②可逆性、③多面性

中間の時期

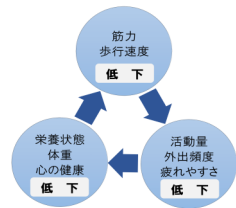
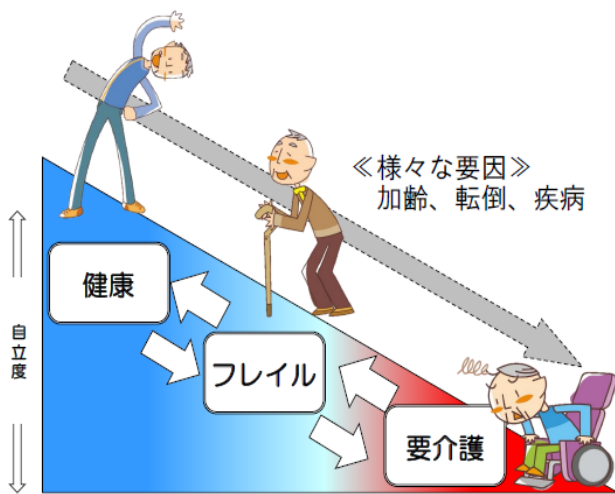
生活を送るために何らかの支援が必要な状態(要介護状態)になる手前。フレイルは「健康」・「要介護状態」のどちらにも変わる可能性があります。

可逆性

フレイルになっても再度「健康」な状態に戻る事ができます。少しでも早く気づき、しっかりと対策していくことが大切です。

多面性

様々な要素が互いに悪さをし合い「フレイルサイクル」により重症化が加速していきます。



フレイル予防には

運動・栄養・口腔・社会参加の要素が重要！

コロナ禍で外出の機会が減り、身体活動量減少によってフレイル状態に陥りやすくなっています。介護予防強化月間をきっかけに、ライブ配信や講座、イベントに参加してフレイル予防に取り組みませんか？



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひびー

内容についての不明点などございましたら、
いつでもいきいきプラザへご相談ください♪

住所:府中市分梅町1-31

電話:042-330-2010(9:00~18:00)

FAX:042-330-2016