

# フレイル予防を しましょう！

みなさんは、フレイルをご存じですか？加齢に伴って筋力や認知機能など心身の機能が低下し、健康と要介護状態（障がい）の間にある状態を「フレイル（虚弱）」といいます。

フレイル予防には、「栄養（しっかり食べる）」「運動（歩く力や筋力）」「社会参加（人とのつながり）」「口腔（しっかり噛む）」をバランスよく実践することが大切です。

今月号では、フレイル予防の中の社会参加のポイントにつ

# お元気 ですか

10月

## 積極的に外に出ましょう

買い物やウォーキングがてら、なるべく用事を作って外に出かけるようにしましょう。四季折々の景色などを楽しみ、心の余裕を持つことも大切です。



## できることは自分で

食後の片付けや布団の上げ下ろしなどの家事をしましょう。家庭内での役割を担うことで、身体機能の維持とともに、うつ予防にもつながります。



## 地域の活動に参加しよう

地域の活動やボランティア、趣味のサークルなどへの参加やシルバー人材センターへの登録などで、これまでの経験や知識を活かして地域の人々と交流しましょう。

## 自分に合った活動を見つけるには？



自治会の活動に参加



図書館や役所・役場の掲示板



公民館等の公開講座