

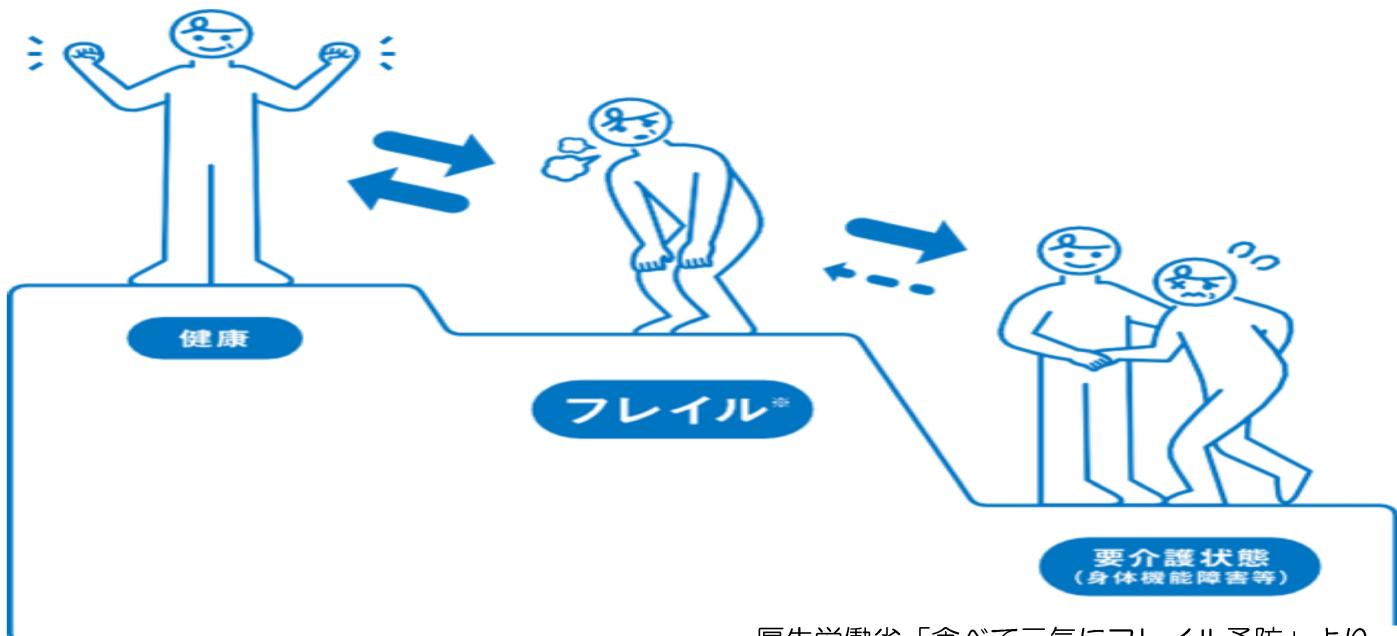
# 地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

## フレイル予防をはじめましょう！

フレイルとは健康の状態と要介護状態の中間の段階を差し、加齢とともに心身が衰えてきた状態のことをいいます。



厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」より

年を重ねることにより身体機能の低下、認知機能の低下、社会や人との関わりが少なくなることで、健康に過ごすことができていた状態から介護が必要な状態になりやすくなります。

しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。

### ☑ チェック！！あなたのフレイル危険度は？

- 半年で体重が2kg以上減った
- 筋力（握力）が低下した
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった
- 体を動かすことが減った

3つ以上当てはまつたら ⇒ フレイル

1~2つ当てはまつたら ⇒ フレイル予備軍

### 予防するためには？

「適度な運動」  
「栄養バランスのとれた食事」  
「社会活動への参加」

が大切です！



地域包括支援センター相談窓口



津山本所（津山総合支所内） 0225-68-3780

豊里分室（豊里総合支所内） 0225-76-4811

