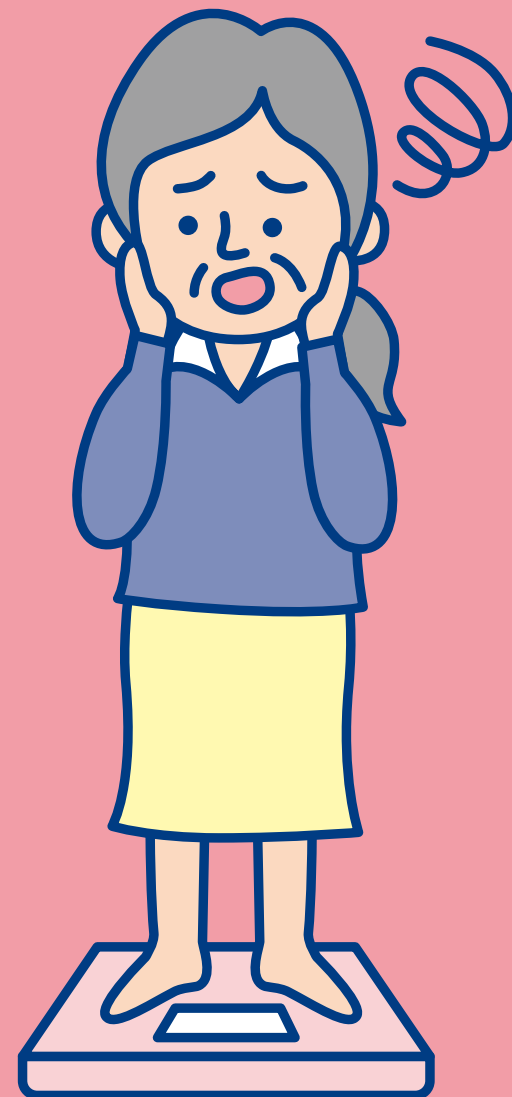




握力が弱くなった



以前より
体重が減った



歩くのが
遅くなった



出かけるのが
おっくうになった



噛めない食品が増えた



お茶や汁物で
むせるようになった

フレイル かも？

フレイルとは

加齢に伴う、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。
早くに対策を行えば、元の健康な状態に戻すことが可能です。



予防のポイント

運動

家事や庭仕事
体操など

栄養

バランスよく
3食食べる

社会参加

外出や
家族や友人と話す

口腔

食後の歯磨き
定期的な歯科受診

もっと詳しい情報はコチラ！

フレイル予防 福島県

検索



福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16(西庁舎7階) Tel:024-521-7165

<https://www.pref.fukushima.lg.jp>

