



これからの人生を
もっとアクティブに!



～フレイル予防で延ばそう、健康寿命～

人生100年時代、いつまでもいきいきと豊かな人生を過ごすために大切なのが

“フレイル予防”をして健康寿命を伸ばすこと。

もしも「このごろ、少し弱ってきたな…」と感じても、適切に対処すれば改善することができます。

あなたもこのページをめくって、アクティブシニアを目指しましょう!

フレイルとは?

老化と慢性疾患が積み重なることで**脆弱**(ぜいじゃく)となり、病気などの身体ストレスによって、転倒・要介護・入院・死亡などに陥りやすくなり、**生活の自立が損なわれやすい**状態で、食事や運動、病気の治療によって**健康に戻る**ことが可能な状態です。

フレイル予防には「**運動**」「**栄養**」「**社会参加**」の3つのアプローチが大切です。