

人生100年

～今日から始める介護予防～

いつまでも輝きたい!



健康長寿のためには「社会参加=社会とのつながり」が大切です!

フレイル(加齢によって心身が老い衰えた状態)の最初の入り口となるのが「社会とのつながり」を失うこと。それによって生活の質が落ち、心の健康や身体機能まで低下し、フレイルが進行・重症化してしまいます。

しかし、早めに対策することで元の健康な状態を取り戻すことができます。社会参加といっても難しく考えず、まずはお住まいの地域のいきいきプラザなどに足を運んでみてはいかがでしょうか。



ラクっちゃんにて「AI姿勢測定無料体験会」を開催します!!

詳しくは次ページをチェック