

5分前のことが
思い出せない。

はい



歳のせい？
いいえ、

6か月間で体重が
2～3kg減った。

はい



わけもなく疲れた
ような感じがする。

はい



以前より歩く速度が
遅くなった。

はい



はい

が1つ以上
当てはまる方は

四日市フレイル対策 **検索**



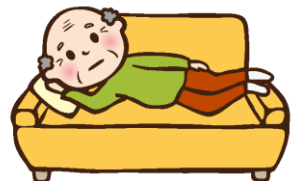
で始めましょう💡

フレイル

かもしれません。

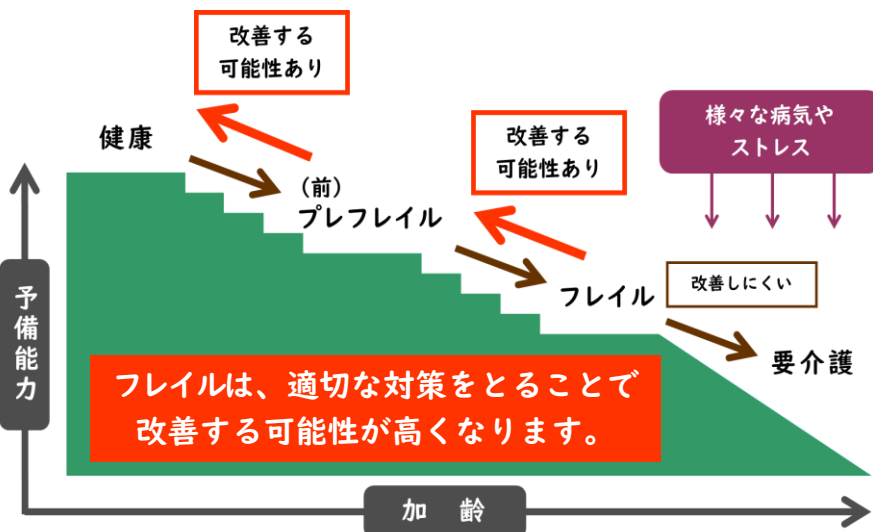
体を動かすことが
減った。

はい



山田実、荒井秀典 作成「簡易フレイルインデックス」を引用・一部改変

フレイルとは「加齢に伴って、心身の活力（筋力や認知機能）が低下した状態」です。



フレイル対策3つのポイント

栄養
+ 口腔

1日3食バランス良く食べましょう♪
しっかり噛んで、お口のケアも♪

運動

ウォーキングや筋力トレーニングなど、
出来ることから取り組みましょう♪

社会
参加

自分に合う活動を見つけ、たくさんの
人と積極的に交流しましょう♪