



# フレイル予防は **栄養** **運動** **社会参加** の 3つが鍵になります



## 栄養

やせないようにしっかり  
食事をしましょう!

食事面では…

- 意識的にたんぱく質や水分をとる
- バランスのとれた食事をこころがける

噛む力を維持するためにも…

- よく噛んで食べる
- 定期的に歯科受診をする



## 運動

少しでもいいので  
毎日身体を動かしましょう!

- 歩く量を増やす
- 掃除や庭仕事、買い物など  
身体を動かす家事をする



## 社会参加

週1回以上外に出て  
誰かと交流をしましょう!

- 外出回数を増やす  
※趣味やボランティア活動だけでなく、買い物、  
散歩、通院、図書館などに行くのもOK
- 友達と一緒に食事をする
- 家族や友達とおしゃべりをする



あなたの街の

わかっているけど、  
どうしたらいいかわからない…



そんな時は…

## 地域包括支援センターにご相談ください

あなたに合わせた  
フレイル対策をご提案します

- 介護予防教室
- 通いの場
- 生活支援 など



地域包括支援  
センターの  
連絡先はこちら

