

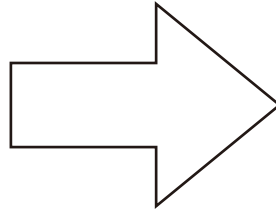


フレイルをご存知ですか？

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をフレイルといいます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ健康に戻ることができます。

☑ こんなことはありませんか？

- ・おいしく食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が減ってきた



やせてきたら要注意！
メタボ予防から
フレイル予防へ

☑ 身長と体重から自分の体格を確認してみましょう

$$\boxed{\text{体重 (kg)}} \div \boxed{\text{身長 (m)}} \div \boxed{\text{身長 (m)}} = \boxed{\text{BMI}}$$

※ BMI が 21.5 未満の方、やせてきた方は特に要注意！

高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防へのきりかえどきかもしれません。

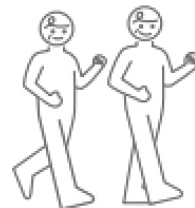
☑ フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

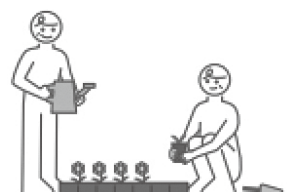


栄養

身体活動



社会参加



詳しくは厚生労働省が作成した
パンフレットをご覧ください。

