

R4.9

新型コロナウイルスの感染予防は大切ですが、それに伴う活動自粛は心と体の衰えを招きフレイル（虚弱）が進むと言われています。

感染予防対策をしっかりと行い、
フレイルにならない心と体づくりをしていきましょう!

フレイル(虚弱)

フレイルの進行段階: 健康 → フレイル予備軍 → フレイル → 要介護

フレイルから回復: 何かの対策で戻ることができる

フレイルを悪化: 何もしないと衰える

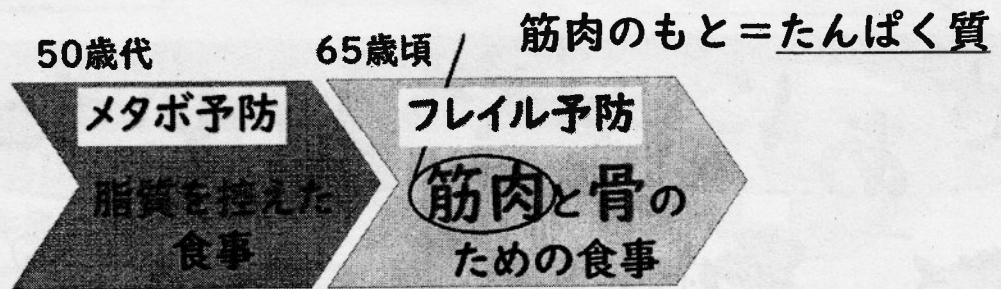
健康長寿3つの柱

- 栄養口腔 (食事)
- 社会参加 (ボランティア、散歩など)
- 運動 (身体活動、運動など)

飯島勝矢・東京大学高齢社会総合研究機構
「フレイル予防ハンドブック」より引用

元気でいるために、今回は「栄養」特集!

考え方を
ギアチェンジ



食事の
ポイント

バランスよい
食事
を意識する

筋肉のもととなる
たんぱく質
を摂る