



大島3丁目団地で活動する「とことんお元気サークル」の皆さん

掲載している情報は9月1日時点のものです。最新の情報はお問い合わせください。



最近耳にするようになった「フレイル」という言葉、皆さんはご存じですか？フレイルとは、年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下し、**健康な状態から要介護へ移行する間の状態**のことを言います。

フレイルの兆候に早めに気づき、日常生活を見直すことで、進行を遅らせて健康な状態を取り戻すことができます。健康な方も、元気なうちからフレイルを予防しましょう。

“フレイルセルフチェックリスト” 3つ以上あてはまったら要注意！

- 6か月で体重が2kg以上減少した
- 以前より疲れやすくなった
- 外出や人との交流が減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 歩く速度が遅くなった

1~2つあてはまった方もフレイルになる恐れが！積極的に予防に取り組みましょう！

フレイル予防のポイントは2面で

9/20(水)まで こうとう区報読者アンケートにご協力ください

より読みやすい区報にしていきたいため、皆様のご意見をお聞かせください。
 回答はこちらから→

