

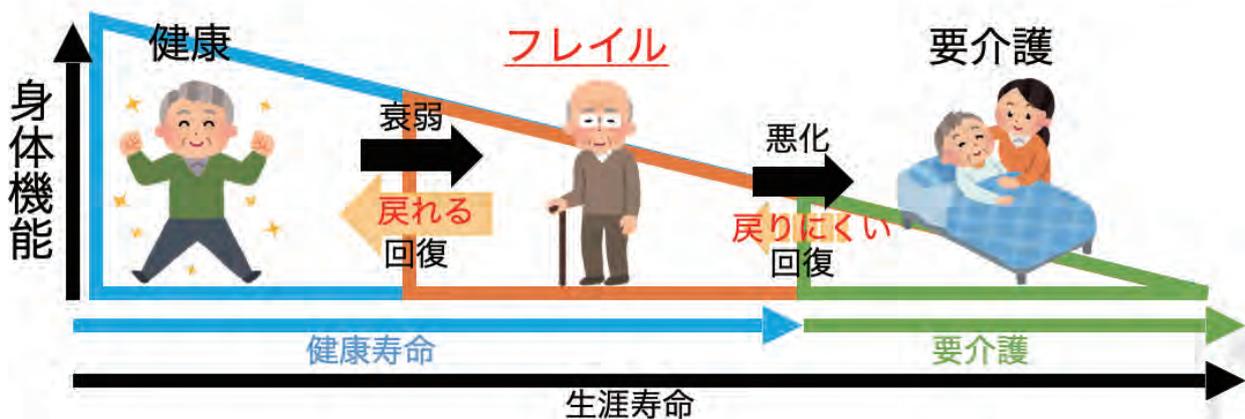
もしかしてあなたも？ フレイル？

フレイルとは、

健康な状態と介護を受けている状態の中間を意味しています。

“歩行が不安定な状態”や、“筋力が低下している状態”“閉じこもりがちな状態”になっていませんか？これらはフレイルの重要なサインです。

フレイルの概要



どうしてフレイルになるの？

フレイルには多面性があるとされており、閉じこもりや精神的・心理的な状況の変化からもフレイルに陥る可能性があります。実際に、新型コロナウイルス感染症の影響により、年齢を問わず外出頻度や活動量が減少したことで、閉じこもりになりフレイルになっている方が多いとの報告もあります。

フレイルの状態であれば、適切な対応により、また健康な状態に戻れる可能性があると言われています。そのため、自身がフレイルな状態であることにいち早く気づき、適切な対応を行うことが重要です。

暖かくなってくる春、フレイル予防に取り組み始めませんか？

フレイル予防は、 三つの柱をそろえること

自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康な状態に戻すことができます。

フレイル予防は楽しく、活発な毎日を送る事が、まず第一歩です。気になる方がいましたら、保健課（☎75-4105）までご連絡ください。

