

フレイルをみんなで予防！

～楽しく学ぼう！元気になる食事と運動～



栄養管理
バランスの良い食事



運動習慣をつける
リハビリ



適切な診療

日時: 7月11日(木)
14~15時

場所: あくたがわクリニック2階
先着: 15名
参加費: 300円
講師: 管理栄養士、作業療法士

フレイルとは

フレイルとは活動的な生活をしている状態（健常）と要介護状態の間の状態です。手前の軽い状態を「プレフレイル」といいます。自覚症状がない場合も多いです。フレイル高齢者では予備能力が低下していて、感染症などにかかったりすると思っただけ以上に体力が失われ、要介護となる危険が高くなります。様々な病気、手術、事故、薬の副作用なども要介護の状態に進むきっかけです。

フレイルな状態になっているのに、何も対策をとらずに放置していると、要介護状態になってしまう危険性が高まります。一方で、持っている病気を適切に治療するとともに、栄養や運動習慣など生活習慣を整えたりすることで、フレイル状態から脱却できることもわかっています。フレイルは早期発見と早期対策が大事です。