

さあ

始めよう

コレイル

予防!!

足腰が
弱くなつた

食事量が
減つた

むせやすく
なつた

問合せ:神奈川区役所 高齢・障害支援課 ☎045-411-7110



フレイル

は要介護状態の**分かれ道!!**



問合せ: 神奈川区役所 高齢・障害支援課 ☎ 045-411-7110

もう歳だからとあきらめないで!!

まずは、からだの **フレイル** から!!

運動

骨や筋力の
衰え



栄養

体重減少
低栄養



お口

噛む力
飲み込む力の
衰え



問合せ:神奈川区役所 高齢・障害支援課 ☎045-411-7110

さあ
始めよう

コレイル

予防!!

お口

運動



栄養



〈1日3食〉主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう!



コレイル が気になる方は、

お気軽にお問合せ下さい!!



問合せ: 神奈川区役所 高齢・障害支援課 ☎ 045-411-7110