

# 知っていますか？

# フレイルのこと

フレイルとは、  
健康と要介護の中間の状態のこと。  
将来、介護が必要になる危険性が高いです。  
早く気づいて予防することで、  
健康寿命を延ばしましょう。



金沢区  
幸せお届け大使  
ぽたんちゃん



**栄養**  
1日3食、  
栄養バランスの取れた  
食事で元気アップ！

フレイル  
予防  
のための



**社会参加**  
地域活動へ参加し、  
楽しくおしゃべり！



4つの  
ポイント



**口腔**  
よく噛んで食べましょう！  
食後にしっかり  
歯磨きを！



**運動**  
今よりも  
10分多く  
体を動かしましょう！



ちょっとした運動の  
継続が大切！

私たち保健活動推進員は、  
地域の中で健康づくりの  
推進役を担っています。

△ハマトレ・かもめ体操より抜粋

運動はフレイル予防の要！／  
**やってみましょう**

**足ぶみ 筋トレ**

姿勢  
正しく



軽く腕を前後に  
振りながら

まずは20回

**ダイナミックフラミング**  
バランス強化

視線を  
前に



床から  
5cm位  
上げる

左右それぞれ20回

詳しく知りたい方はこちら



**横浜市HP**  
「元気なうちから介護予防」

金沢区 保健活動推進員

