

知っていますか？ フレイルのこと

金沢区
幸せお届け大使
ぼたんちゃん



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。



栄養

1日3食、
栄養バランスの取れた
食事で元気アップ！



社会参加

地域活動へ参加し、
楽しくおしゃべり！

フレイル
予防
のための

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！

▷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

足踏み 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ゴ

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



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。

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

