

フレイル予防大作戦

～東灘体育館で健康寿命をのばそう！～

フレイルって知っていますか？

病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。しかし、フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である**栄養（食・口腔）**、**運動**、**社会参加**に取り組めば、元の状態に戻ることもできます。

社会参加

趣味活動、ボランティア
就労、地域活動

お出かけの頻度や
時間を増やし、
家族以外とも
おしゃべりしよう！



身体活動

動く、簡単なトレーニング

階段を使ったり、
一駅手前の駅から
歩いて帰るなど、
少し多めに動いて
みよう！



栄養

食・口腔機能

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)と水分をバランスよくとろう！

「噛む力」維持のために、
定期的に歯科受診をしよう



この3つの柱についてのお話や、
軽運動の紹介があります！

日 時：4月29日（月・祝）

9：20～10：50

場 所：神戸市立東灘体育館

参加費：無料

定 員：65歳以上 50名

申 込：電話又は窓口で

申込期間：4月8日～先着順

電話番号：078-452-9279

☆インボディ測定します!☆

高精度体組成計「InBody」を使って、
「筋肉量」や「基礎代謝」を
測定します。

今のお体の状態を一緒に
確認しましょう！