

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
ぼたんちゃん



▶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

足ふみ 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



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

よく嚙んで食べましょう！
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。



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

