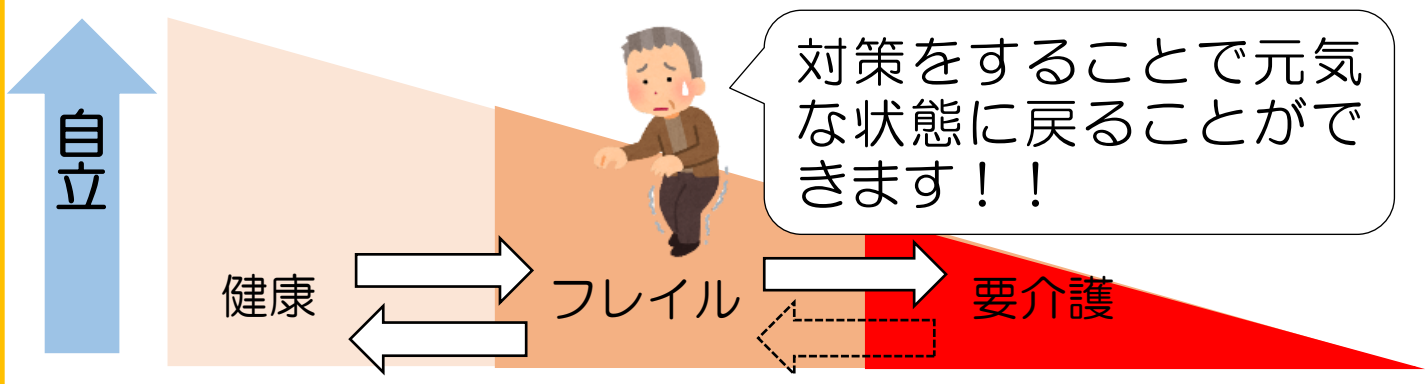
フレイル予防で元気に長生き！

健康コラム第35号

最近、歩く速度が遅くなったり、わけもなく体重が減ったりしていませんか？「フレイル」といって、加齢に伴い、心と体の働き、そして社会とのつながりが弱くなった状態かもしれません。



フレイル予防のポイント

＜持病のコントロール＞
健診等で自分の体の状態を把握し、高血圧や糖尿病などの持病がある人は定期的に受診する。

＜身体活動＞
普段より１０分多く体を動かすことを心がける。

＜栄養（食と口腔機能）＞
たんぱく質（肉や魚など）と水分を意識し、よく噛んで食べる。また、定期的に歯科を受診する。

＜社会参加＞
ボランティアや買い物など、外出をして人とのつながりや楽しみを維持する。

日常を取り戻しつつある今こそ、より一層元気に活動しましょう！

問合せ先：糸島市健康づくり課　☎332-2069