



握力が弱くなった



以前より  
体重が減った



歩くのが  
遅くなった



出かけるのが  
おっくうになった



噛めない食品が増えた



お茶や汁物で  
むせるようになった

# フレイル

かも？

## フレイルとは

加齢に伴う、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。  
早くに対策を行えば、元の健康な状態に戻すことが可能です。



## 予防のポイント

- 運動** 家事や庭仕事  
体操など
- 栄養** バランスよく  
3食食べる
- 社会参加** 外出や  
家族や友人と話す
- 口腔** 食後の歯磨き  
定期的な歯科受診

\ もっと詳しい情報はコチラ! /

フレイル 健康ふくしま

検索



福島県保健福祉部健康づくり推進課  
〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16(西庁舎7階)  
Tel:024-521-7165  
<https://www.pref.fukushima.lg.jp>

