

今月は“知ってみよう” “やってみよう”
「健康長寿のカギは、フレイル対策にあり～人との交流を楽しみましょう～」

イベント

お知らせ

募集

就職

相談

相談

相談

フレイルは、^{きよじゃく}「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態のことです。フレイルの時期に、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻れる可能性があります。



健康 フレイル 要介護

フレイル対策の3つの柱

①人と交流する



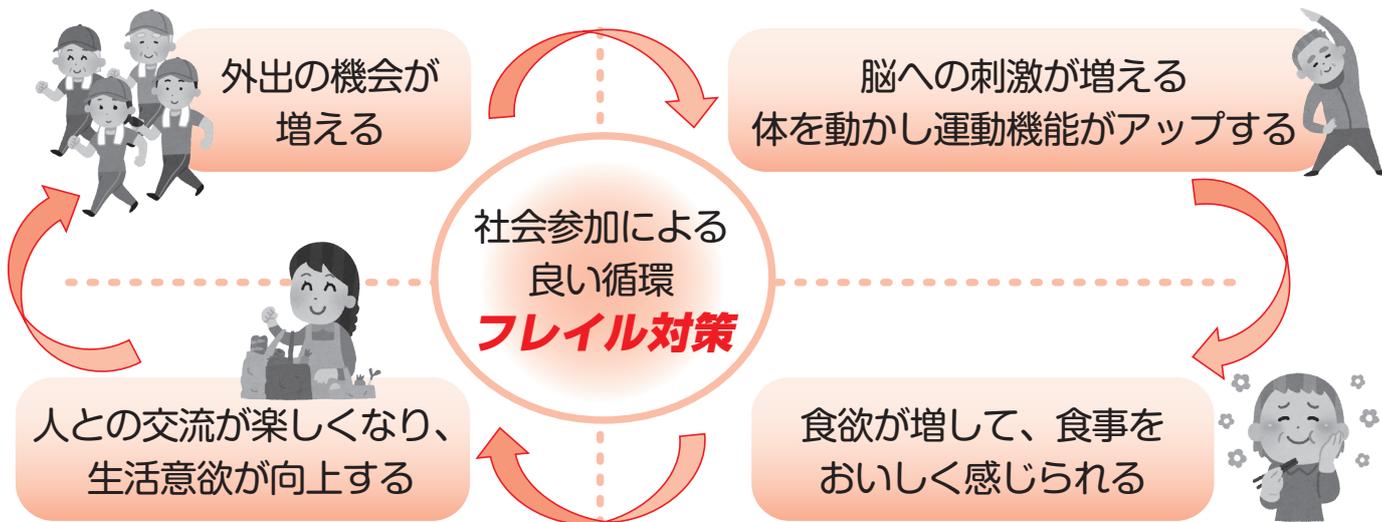
②しっかり食べる

家から一步外に出て、人と会話して交流しましょう！

(例)あいさつ、買い物、通院、趣味の会、ボランティア、自治会活動、就労など

③よく動く

外に出る機会が少なくなりがちな高齢期は、生活が不活発になることで、フレイルの危険が高まります。まずは、今より外に出る機会を増やしましょう！ 体だけでなく、心の健康にもつながります。



フレイル対策や介護予防についての相談先 お住まいの地区の地域包括支援センターへご相談ください。

みなみかわち ☎(48)1177 / こくぶんじ ☎(43)1229 / いしばし ☎(51)0633

高齢福祉課 基幹型地域包括支援センター ☎(32)8904

広告

買取・仲介 どちらでもOK!

無料相談! 致します 秘密厳守! 致します

とちぎ未来開発

栃木市箱森町 36-17 株式会社

お問い合わせはこちら

0282-24-5687

「ノーブルホーム」

のグループ会社



土地・建物
売ってください!

