



こころとからだの 健康だより

コミュニティ
ナースより

Vol.11

2021.1

フレイル予防で健康長寿をのばそう！

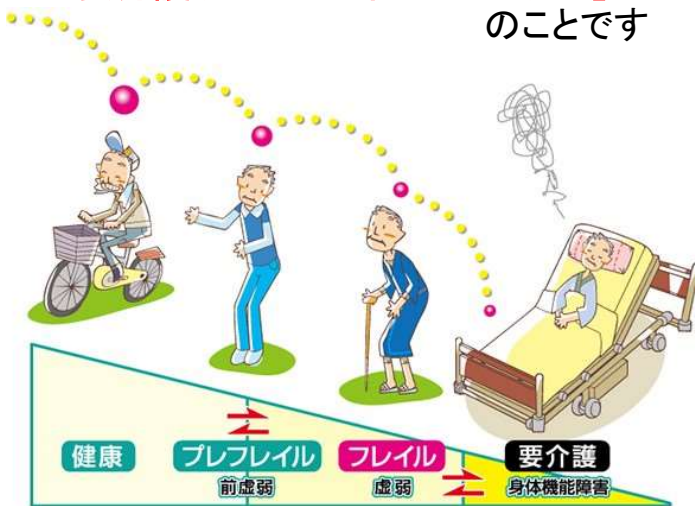
「健康寿命」とは元気に自立して日常生活を送ることができる期間のことです。厚生労働省は「健康寿命」と「平均寿命」には男性9年、女性12年の差があることを公表しました。出来るだけこの差が短くなり、自立した生活を長く送れるように頑張りましょう！

フレイルとは？

フレイル予防の3つの柱

「要介護状態になる前の虚弱状態」

のことです



予防対策

(大内尉義先生 福山市対策顧問監修)

- ① とにかく体を動かそう
- ② 好きなもの、何でも摂って栄養をつけよう
- ③ 人ごみを避けて、適度な散歩と気分転換
- ④ 趣味の時間を持って心のゆとりを
- ⑤ 1日1回電話で友達とおしゃべりしましょう
- ⑥ そして快眠、朝すっきり

お知らせ

福山市はフレイルサポーターを養成し、活動を始めました。

辰川会グループからも2名のフレイルサポーターが地域に皆様に会いに行きます！

