

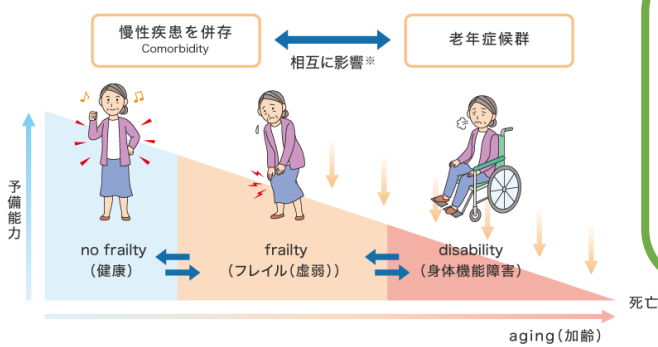
ご存じですか？「フレイル」

新型コロナウイルスが流行していますが、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「生活不活発」による健康への影響が危惧されています。

「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことを「**生活不活発**」といいます。

生活不活発な状態が続くと、身体や頭の働きが低下してしまいます。

- ・ 歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行いにくい
- ・ 疲れやすい



身体的機能や認知機能の低下がみられる状態（フレイル）が進む可能性があります。

フレイルの進行を予防するために

- ・ 自宅でもできるちょっとした運動で体を守りましょう
- ・ 栄養をつけ、バランスのよい食事を取りましょう
- ・ お口を清潔に、食事はしっかり噛むようにしましょう