

# フレイル予防は 「知っている」から 「やっている」へ



「**フレイル**」とは健康と介護が必要な状態の中間の状態を指します。  
フレイルという言葉を知っているだけでは元氣になれません。早めに気づいて取り組むことが大切です。  
今からフレイル予防を始めてみませんか？

フレイルについては  
こちらから

豊平区フレイル予防



## 運動・食事・口腔・つながり4つの柱を大切にしよう

フレイル予防で大切なのは、運動・食事・口腔・つながりの4つの柱です。筋力の低下、栄養不足、つまづきやすい、固いものが噛みにくい、何をするのもおっくうになった、のような「ささいな衰え＝フレイルの芽」を放置すると、フレイルのリスクが高まります。まずは無理せず出来そうなことから『**フレイルの予防4つの柱**』を実践しましょう。

### 1. 運動

筋力維持・強化のため  
に今より10分多く体を  
動かそう



### 2. 食事

1日に1回は主食・主  
菜・副菜のバランス  
のよい食事を



### 3. 口腔

口内の衛生に注意。  
早口言葉でお口の  
体操も効果的



### 4. つながり

家族との会話、知人  
と電話、趣味仲間と  
の交流など



フレイル

知ってイル？

食べてイル

噛めてイル

仲間がイル

運動してイル

できてイル？

スマイル



SAPP RO



さっぽろ市

04-Q03-24-1844

R6-5-322

発行

豊平区保健福祉課・豊平区地域包括支援センター・豊平区介護予防センター