

フレイル(虚弱状態) を知り、予防する

フレイルとは？

加齢と共に筋力や認知機能などが低下して、要介護状態に近づくことです。予防していつまでも明るく健康に過ごしましょう。早めに対策すれば健康に戻ることは可能です！



津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

セルフチェックをしてみましょう！



- 食事が楽しめない
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 握る力が弱くなった
- 体重が減ってきた
- 外出する回数が減った

1つでもあてはまれば
今すぐ予防！

シニア期は
メタボ予防より
フレイル予防！

