

フレイルを予防するために…

大切なのは 3つのポイント！

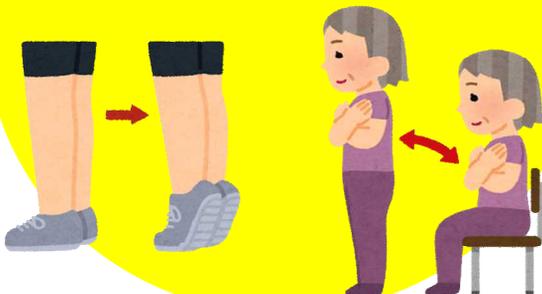
栄養

1日3食バランス良くしっかり食べる
肉・魚・卵などでたんぱく質を十分とる
噛みごたえのあるものを食べる



体力

いつもより10分多く運動・活動
筋肉維持を意識する



社会参加

友人や仲間とのつながりを維持
自分に合った活動を見つける
※出かける時は適切な感染予防！

