

今、気を付けるのは コロナだけではありません！

～フレイル対策も忘れずに！～

感染症流行の長期化により、新しい生活様式でうち時間が増えて、体を動かす機会が減っていませんか？長引く不活発な生活は、生活習慣病の悪化や低栄養、抑うつ、認知機能の悪化などフレイルを引き起こし、放置すると要介護を招きます。



～社会とのつながりを失うことが
フレイルの最初の入口です～

ドミノ倒しにならないように！



フレイルって？

フレイルとは、年齢とともに体力や気力などが低下して、要介護状態となる危険性が高い状態のことを言います。詳しくは八王子市ホームページをご覧ください。

URLはこちら→



これまで維持してきた心身機能のドミノ倒しを少しでも避けるためには、ご自宅でもできる限りの運動や活動を行うことが大切です。

セルフ
チェック！



最近、こんなことはありませんか・・・？

- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ☐ この1年間に転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安が大きい

あなたは大丈夫？

参考：国立長寿医療研究センター 在宅活動ガイド
(HEPOP：ヒーポップ) 2020

ひとつでも当てはまれば要注意！おうちでできる運動をやってみましょう！

➡裏面をご覧ください