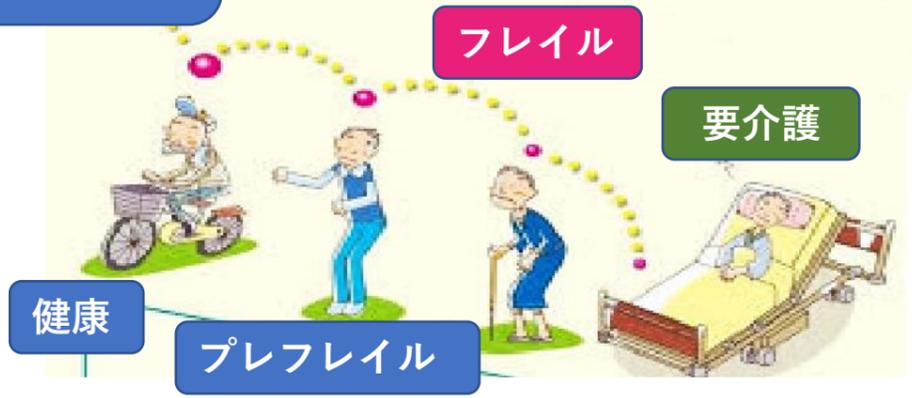


フレイルとは？

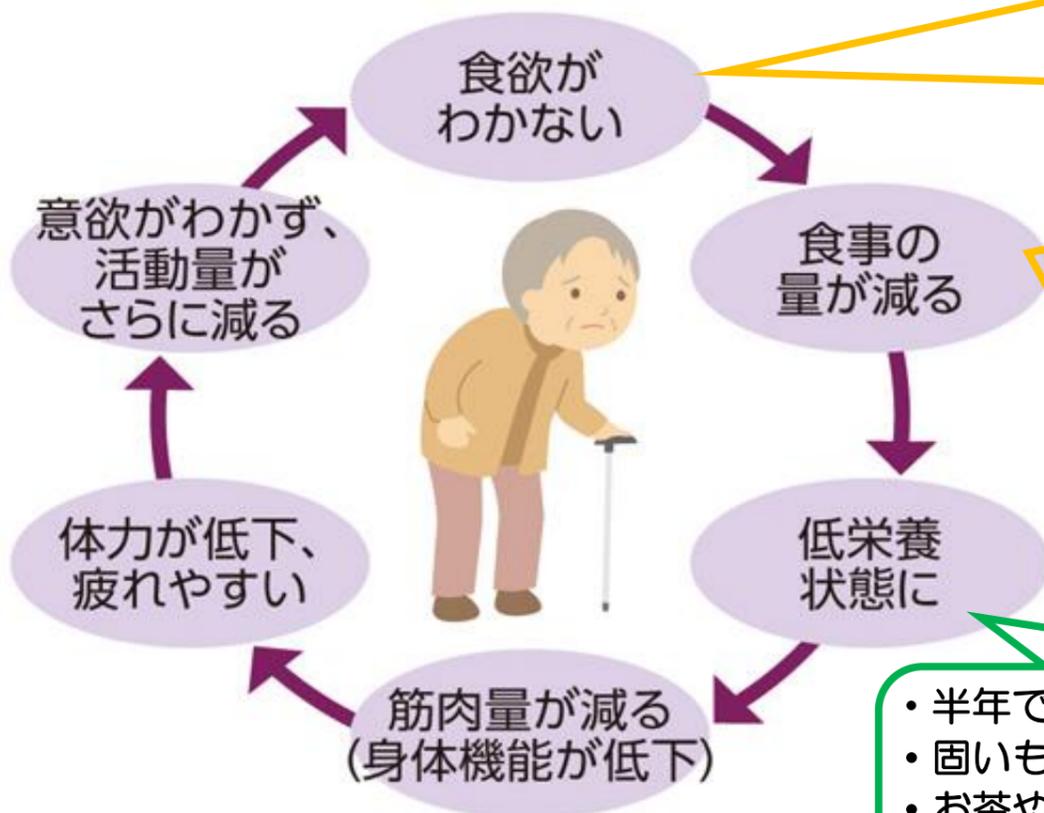
加齢にともない心身の機能が衰えた状態。
「健康な状態」と「介護が必要な状態」の
中間の段階で、要介護になる危険があります。

早めに生活習慣を見直せば、
健康な状態に戻ることができます。



フレイルの悪循環を断ち切ろう

加齢とともに活動量が減っていくと...



朝昼兼用で1日2食になっていませんか？

食事は抜かない!!

1日3度の規則正しい食事は栄養不足予防に繋がります。

**たんぱく質を
しっかり摂取しよう!!**

不足すると筋肉量が減り心身の機能が衰えやすくなります。
毎食しっかり摂りましょう。

* 腎機能が悪い人、食事内容に制限のある人は主治医の指示に従ってください。

- ・半年で体重が2～3kg以上減った。
- ・固いものが食べにくくなった。
- ・お茶や汁物でむせることが多くなった。
- ・口の渇きが気になるようになった。 など

チェック



低栄養を防ぐ食生活のポイント

- 1日3食、様々な食材からバランスよく栄養をとりましょう



- 日頃からよくかんで食べ、噛む力をつけよう!! お口の体操もしましょう



- こまめな水分補給でお口をうるおそう



- 調理にひと工夫



- 食べられるお口づくり

