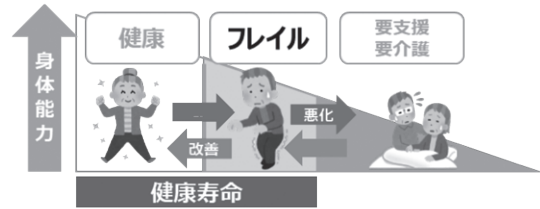


みんなで楽しく、手軽に「フレイル予防」！

●フレイルとは？

「フレイル」とは、加齢により、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態です。健康な状態と介護が必要な状態のちょうど真ん中の状態で、多くの人々が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



●フレイル予防の取り組み



フレイルの予防や改善のためには、「運動」「栄養・口腔」「社会参加」にバランスよく取り組むことが大切です。

若いから介護・フレイルはまだ関係ないと思わずに、早くから対策を行うことで、年齢を重ねてもいきいきと過ごせます。また、フレイルの予防はひとりより、仲間と行うことで効果があります。若いうちから両親や子どもなどの家族や友達と一緒に楽しくフレイル予防に取り組みましょう。

介護予防・フレイル予防応援サイトのご紹介

みなさんが、いつまでも元気に過ごすための情報を集めたサイトです。お手持ちのスマートフォン・パソコンでいつでも・まとめて情報をチェックできます。みんなで、運動や脳トレはいかがですか。



知る フレイルや介護予防・フレイル予防の基礎知識が学べます。

運動 15分程度の体操を紹介。動画を見ながら、一緒に運動しましょう。

お役立ち情報 介護予防・フレイル予防のお役立ち情報をチェックできます。

筋トレ ならびかえクイズや音読等の脳トレにチャレンジできます。

ぜんぶく

全福だより VOL.65

～「全福ネット防災シリーズ」のご案内～

9月1日は防災の日、そして9月は防災月間です。全福センターでは会員の皆様方の災害時の備えとして、防災商品を会員特別価格にてご案内しております。1セットから個別配送、送料無料でご利用いただけます。（別途手数料）

非常食や防災備蓄食、災害用トイレなど沢山の種類がありますので、職場やご家庭の備えとして是非ご利用ください。詳しくは全福センターホームページ→防災シリーズのコーナーをご覧ください。

