

シニア世代の
みなさん！

フレイル予防は

あたまがいいんです！

歩く 食べる 交わる



固いものが
食べにくくなった



ついつい食事を
抜いてしまう



運動の習慣がない



半年で体重が
2～3kg減った



家族や友人との
付き合いが減った

ひとつでも あてはまる方は こちら

あ る く 運 動

いつもより **10分**
多く動きましょう！

ゆっくり昇り降り
して筋トレに！

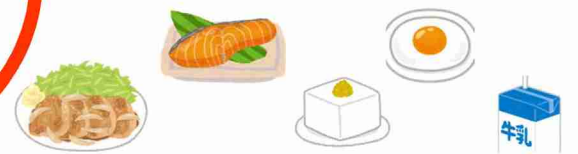
水分補給も
忘れずに！



買い物ついでにウォーキングや
階段、ラジオ体操等もおすすめ！

た べ る 食 事

1日3食 いろいろ
食べましょう！



お肉、お魚、豆、たまご、牛乳、
油もとりましょう。
野菜、海そう、芋も食べ、果物、
水分忘れずに！

フレイル予防
おすすめサイクル！

お口の健康
お口のケアも
忘れずに！



ま じ わ る 社 会 参 加

自分にあった活動を
楽しみましょう！

身近なところも



友人やご近所との
交流も大切に！



働く



趣味



学ぶ



地域活動