

高浜市
健康推進グループ
市民窓口グループ

×

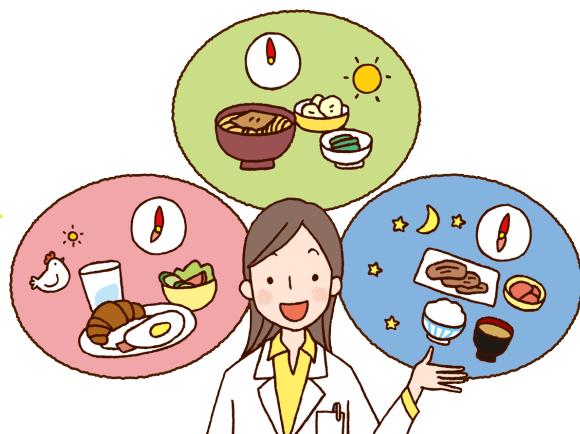
スギ薬局グループ

筋力維持は

食 事

運 動

が大切



講師：スギ薬局グループ 管理栄養士
※高浜市とスギ薬局の包括連携協定に基づく協力事業です

フレイル予防

体験

血管年齢測定
野菜摂取度測定

筋活セミナー

筋力維持に必要な栄養講座

日 時：12月20日 [金]

10時 - 11時（受付9時30分～）

会 場：いきいき広場2階（いきいきホール）

参加方法

代表の方が[問合先]へご連絡ください

[問合先]

市民窓口グループ（ながた） 95-9516

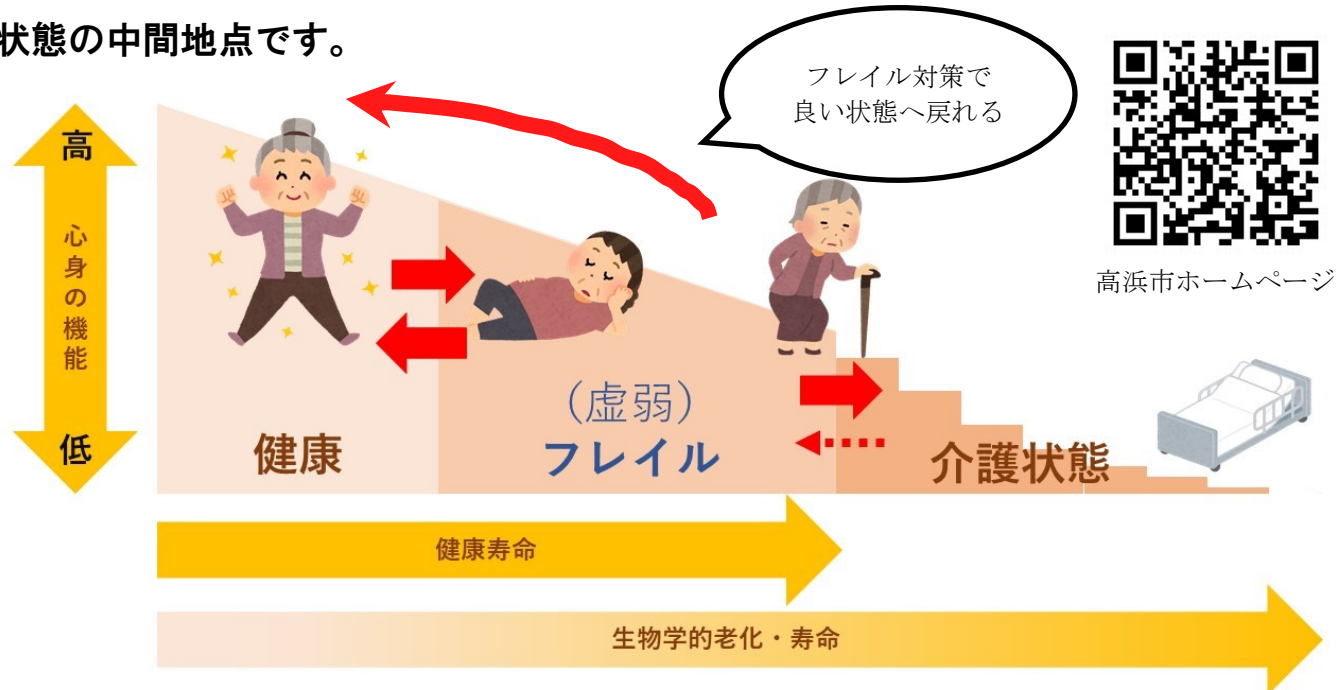
メール申し込みはこちら ⇨



フレイルとは？ ～年齢や状態にあった健康づくりを～

【フレイルとは虚弱のこと】

フレイルとは加齢による心身機能の低下の事で、急性的な病気や環境変化などのストレスに対する抵抗力が低下した【虚弱】な状態を指し、健康な状態と介護状態の中間地点です。



加齢と言っても個人差は大きく、その背景には病気や薬、食事、運動、精神状態などが影響します。誰かと比べるのではなく、自分と向き合い、楽しんで対策をとることで、加齢の速度は緩やかになります。

【フレイル予防の3本柱】

フレイル予防は、【栄養】【運動】【社会参加】の3つ共が大切です。

早めの「身体の変化の気づき」と、ご自身の病気や環境に合わせた「自分に必要なフレイル対策」をとることが、寝たきり予防の近道です。



[問合先] 高浜市役所 市民窓口グループ（ながた） 95-9516