＼働き盛りの健康応援！『働く世代からのフレイル予防』 ①／

**フレイルって何なん？**

フレイルとは、**年齢とともに、心身の機能が衰え始める状態のことです。**

運動、栄養、口腔、社会・心理の４つの機能が低下し、心身のバランスが崩れることで起こります。

また「健康」と「要介護」の間の状態とも表現され、介護が必要となる主な原因の１つです。

健康寿命を延ばすためには、フレイルの予防・改善が重要です。筋力の低下などのフレイルの芽は、

働く世代の今から予防することができます。

☑ 両手の親指どうし、人差し指どうしをくっつけて輪っかを作る。

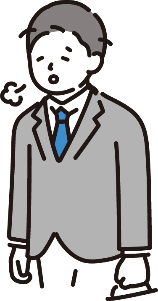
輪っかの大きさとふくらはぎの一番太い部分(周囲径)を比較して、輪っかのほうが大きい

☑ イスから片足で立ち上がることができない

☑ 主食、主菜、副菜が揃った食事を１日１度も食べない

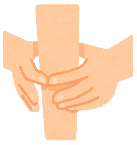
☑ お茶や汁物でむせることがある

☑ １週間に１度も外出しない



**あなたは大丈夫？　フレイルチェック**

**１つでもあてはまれば、フレイルの可能性があります！**





１つでもあてはまった方や、

フレイルの詳しいことを知りたい方はこちら！

（大阪府ホームページ）

作成：大阪府和泉保健所地域職域連携推進ワーキング