

## 健康チェック～あなたはいくつ当てはまりますか？～

- ① 何もしていないのに体重が減った
  - ② 疲れ易くなった
  - ③ 歩くのが遅くなった
  - ④ 握る力が弱くなった
  - ⑤ 最近、運動や体操などをしていない
- 以上5つの質問とになります？



このうち3つ以上当てはまる方は「フレイル」の状態と言えます。

「フレイル」とは「身体的、社会的な低下により体がストレスに弱くなっている状態」をいい、特に高齢者では病気や怪我が重症化し易くなり寝たきりなどの要介護状態に至ってしまう危険があります。！今からでも大丈夫！バランスの良い食事や適度な運動習慣を心がけることでフレイルは改善、予防することができます。日常生活にプラス10分の運動を…というように難しく思われるかもしれませんが、例えば「家族や友人に会うなど外に出るきっかけを作る」、「近場ならなるべく徒歩で」、「地域のボランティアに参加してみる」など日常生活そのものに運動の要素を取り入れることで、運動する時間を増やしてフレイルの改善・予防を心がけましょう。



## メディコ守山フロア11月の予定

11月		内容		12月		内容	
日付	曜日	日付	曜日	日付	曜日	日付	曜日
1	水	11	土	21	火	1	金
2	木	12	日	22	水	2	土
3	金	13	月	23	木	3	日
4	土	14	火	24	金	4	月
5	日	15	水	25	土	5	火
6	月	16	木	26	日	6	水
7	火	17	金	27	月	7	木
8	水	18	土	28	火	8	金
9	木	19	日	29	水	9	土
10	金	20	月	30	木	10	日

