

#しんじゆくフレイル予防プロジェクト

フレイル予防で 元気アップ!

加齢にともない、心身の活力が低下した状態のことを「フレイル(虚弱)」と言います。フレイルは、放置すると要介護になる可能性があります。予防が可能です。フレイルに早めに気づいて予防方法を実践することで、改善することも可能です。

シニアの方
必見!!

早めに
実践しよう!

健康長寿を実現する フレイル予防の3本柱

1 運動



筋トレで筋力をしっかり維持

筋肉に「ややきつい」と感じる程度の負荷をかける運動が効果的!

2 栄養(食・口腔)



低栄養による「やせ」に注意

肉・魚・卵を積極的にとる

かむ力・のみこむ力を守る

3 社会参加



1日1回は外出する

積極的に社会参加を

たくさんの仲間との交流をもち、心の健康も保ちましょう。

令和5年度
スタート

医療専門職チームがフレイル予防をサポートします

無料



保健師
・看護師



栄養士



歯科衛生士



リハビリテーション
専門職

● 効果的なフレイル予防を出前講座で学べます!

地域の集まりやグループに講師が伺います。
5名以上でお申し込みいただけます。

● お一人おひとりの生活にあわせたアドバイス

低栄養など改善のための「個別支援プログラム(3か月・訪問型)」を実施します。健診結果等に基づき対象の方には個別にご案内をお送りします。

お問い合わせ先

新宿区 健康部健康づくり課 電話

03-5273-3494 FAX 03-5273-3930

令和6年3月発行