

フレイル予防の第1歩は 外に出かけること

「フレイル」とは加齢にともなって気力・体力が低下した状態です。健康と要介護の中間地点で、健康に戻ることができる可能性があります。この分かれ目をどちらに進むかは、あなた次第！

フレイル予防のポイントは、「食べる（栄養）」「動く（運動）」「人とつながる（社会参加）」の3つです。

新型コロナによって外出や人との交流が少なくなって、フレイル状態の人が増えています。フレイルの入り口は、社会とのつながりを失うことだと言われていています。

フレイルの予防のカギは、社会参加！

医療生協は、みなさんの健康づくりを応援しています。

このカードを使って、医療生協の取り組みや企画に楽しく参加してみませんか。しっかり食べて、しっかり動いて、みんなで楽しくつながり、フレイルを予防しましょう。

北医療生活協同組合

住所：北区上飯田北町1-20-2 すまいるハートビル2階

電話：052-914-4554

営業日：月～金 午前9時～午後5時



北医療生活協同組合

人と楽しくつながることが
フレイル予防♪

参加期間

2024年4月1日～2025年3月31日

つながりの

和やかなの

“輪”っ“わ”っ“和”

楽しい♪

フレイル予防

支部 (名前)