

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、健康に戻る可能性があ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

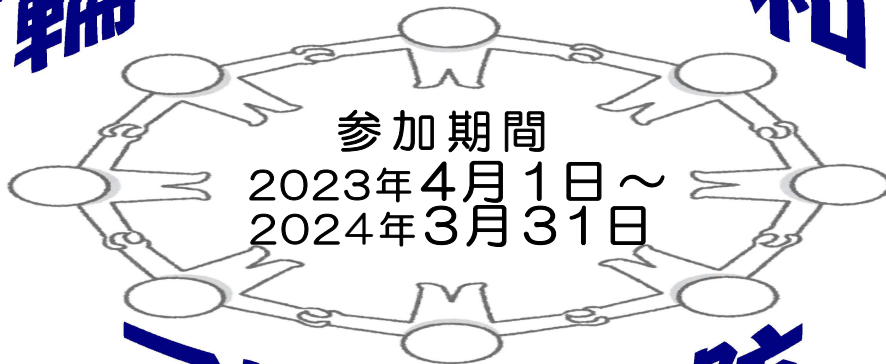
住所: 北区上飯田北町1-20-2 すまいるハートビル2階

電話: 052-914-4554

営業日: 月~金 午前9時~午後5時



“輪”っ“わ”っ“和”



参加期間

2023年4月1日~

2024年3月31日

フレイル予防

No.

支部名	
名前	

北医療生活協同組合

景品(1つ選んで○をおつけください)

1回目	<input type="checkbox"/>	不織布袋(A4サイズ)
	<input type="checkbox"/>	ウォーターボトル(耐熱)400ml
	<input type="checkbox"/>	ウォーターボトル(耐熱)500ml
2回目	<input type="checkbox"/>	ペットボトルカバー
	<input type="checkbox"/>	1本歯ブラシ

⑨在庫状況によりご希望の品をお渡しできないことがあります