

介護予防『頭とからだのリハビリ』

No.1-① フレイル

リハビリテーション科の療法士が、健康な生活を送るために役立つ様々な情報を提供致します。医学的・リハビリテーションの視点から、身体づくりの方法や食事や睡眠等に関する生活指導を中心に紹介します。



「フレイル」という言葉をご存知ですか？

フレイル＝加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態



高齢化に伴う筋力の低下



このような状態を
合わせて
「フレイル」



認知機能障害、精神・心理的問題

独居や経済的困窮などの社会問題

新型コロナで長引く自粛生活 ころと身体の動きが弱くなっていませんか？
あなたの体調はどうですか？健康な生活を送っていますか？

次回、セルフチェックで自身の状態を確認しましょう！