

## 今回のテーマ：心身の健康を保とう！

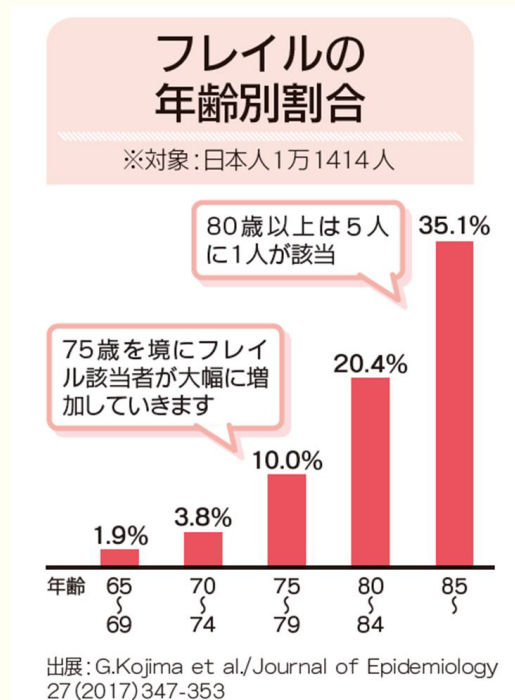
心身の健康を保つためには、その秘訣を知ることが大切です。  
健康について考える機会を作り、日頃の習慣を振り返ってみましょう！

### ○フレイル（心身の虚弱状態）をご存じですか？

「加齢のために心身の機能が低下し、脆弱性が高まった状態」を『フレイル』といいます。

要介護状態の前段階に位置付けられ、日本の75歳以上の後期高齢者における要介護原因の第一位とされています。

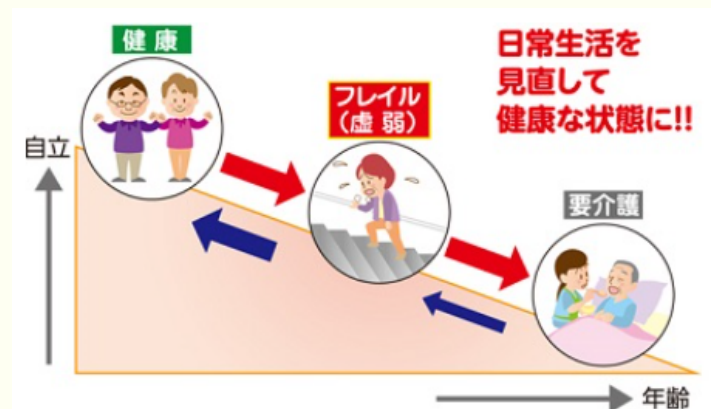
75歳を境に増え始め、80歳以上では、5人に一人がフレイル状態にあるという結果があり、年齢も要因のひとつとなります。



### ○一度フレイルになると回復しないの？

答えは「いいえ」です！

一度フレイル状態となっても、生活習慣を見直し、習慣を変えていくことでフレイル状態から改善したり、またフレイルを予防することもできます。



次回からは数回に渡りフレイルについて紹介していきます。食生活や運動習慣、生活習慣を見直して、今の健康を維持できるように、できる事から始めてみませんか？ぜひお楽しみに！！