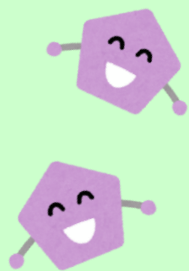


人生100年時代！ 自分の人生は自分で選ぶ！創る！～フレイル予防編～ あなたは大丈夫？フレイル予防講座



Q. フレイルってどういうこと？

A. 年齢とともに活動能力がじわじわ低下していくのがフレイルです。要介護状態に至る前段階と位置付けられていますが、まだまだ健康な状態に改善できます。



Q. フレイルを予防するにはどうするの？

A. 食生活に気をつけて「低栄養」にならないようにしましょう。
スポーツ活動やボランティア活動など自分らしく社会参加しましょう。

光ふれあいカフェの会場におじゃまして、「フレイル予防講座」を実施しました。

講師は、明治安田生命相互会社より原内さんをお迎えし、人生100年時代を元気に過ごせるようフレイルの予防についてお話しを伺いました。

血管年齢測定や野菜摂取充足度測定などもしていただきました。

“フレイル予防”にぴったり！の交流館の「カフェ」に毎週ぜひご参加いただきたいなと思います。

