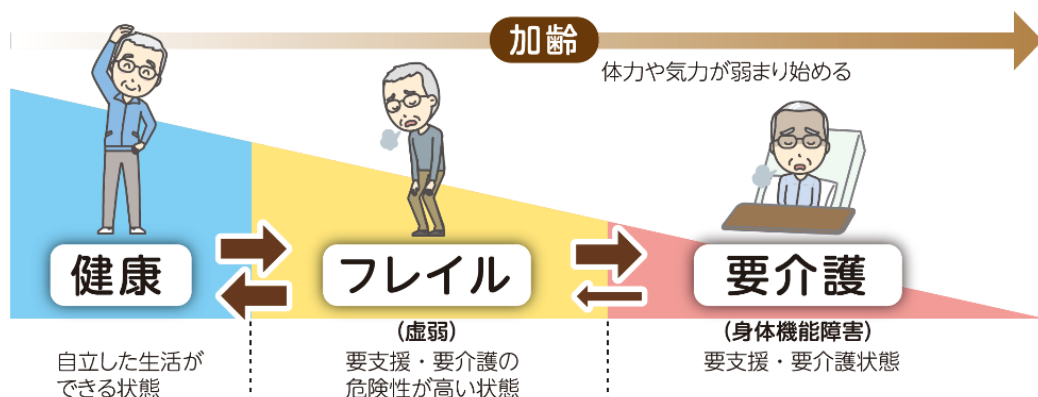


その衰え、本当に年のせい？

フレイル予防で健康長寿

フレイルって何？

年をとって筋力や認知機能、社会のつながりなどが低下した状態です。要介護となるリスクの高い状態ですが、早めに気づき、対応することで健康を維持して、自立した生活を送ることができます。



フレイルチェック

フレイルの兆候を見逃さず、改善に向けた対策をしましょう！

最近こんなことはありませんか？

- 半年前より2~3kg体重が減った
- 以前より疲れやすくなった
- 出かけるのがおっくうになった
- ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなってきた
- 以前より人と会話をする機会が減った



1つでも当てはまれば「フレイル」のリスクが高まっています。

フレイル予防の4つの柱は

「食事」 「運動」 「お口の健康」 「社会参加」

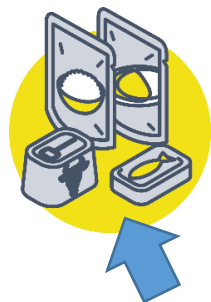
西宮いきいき体操や地域のつどい場、サロンなどへ参加してフレイル予防に取り組みましょう。

フレイル予防に関する詳しい内容はホームページでチェック →



裏面：フレイル予防で防災力アップ

食事



肉や魚の缶詰、
ツナ缶もいいね！

災害時に栄養バランスが偏らないように、日頃からたんぱく質を含む食品を備蓄！食べたらずいぶんストックを実践しよう。

運動



ハザードマップを確認して自宅近くの避難所まで非常持ち出し品をもって避難経路をウォーキング。

フレイル予防で防災力アップ。

食事・運動・お口の健康・社会参加
災害に備えるポイントを紹介



西宮市キャラクター
みやたん みにゃっこ

お口の健康



日頃からの水分補給と災害に備えて水（1日3ℓ）を7日分備蓄！非常持ち出し品に歯磨きセットも忘れずに。肺炎予防にもつながるよ。

社会参加



電話や手紙、ちょっとした挨拶。家族や友人、近所の人と関わる機会を作りましょう。災害時の共助・互助は顔の見える関係があつてこそ。

日々のフレイル予防が災害関連死を減らします。

災害で直接の被害がなくても、その後の体調悪化などで死に至る災害関連死を知っていますか？東日本大震災では3,784人が災害関連死（肺炎など）で亡くなったと言われています。日頃から災害とフレイルに備えることで大切な命を守ることにつながります。平時からできることに取り組んでみませんか。