

# フレイル予防について



フレイルって何？

参加費・申込は不要です  
たくさんのご参加をお待ちしております。

2024.11.6 (水)

開演 11:30

佐野病院1階 エスカレーター横 ギャラリー前

閉演 12:00

## 第2回 フレイル予防について

『フレイル』って聞いたことありますか？

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体機能や認知機能の低下がみられている状態のことです。健康な状態からフレイルの時期を経て要介護状態に進行すると考えられています。

フレイルの予防や改善には、定期的な運動やバランスのいい食事、十分な睡眠、ストレスの軽減、社会的なつながりの維持などが重要です。

今回の健康教室では、フレイル予防について詳しくお話しします。

リハビリテーション室 室長  
河井 俊