



* * フレイルにならないために * *

フレイルとは…

- 『最近ちょっと**痩せてきた**かも』
- 『最近走るとすぐに**息切れ**をするようになってきたかも』
- 『前よりも**疲れやすくなった**気がする』
- 『外出する**気力が出ない**』



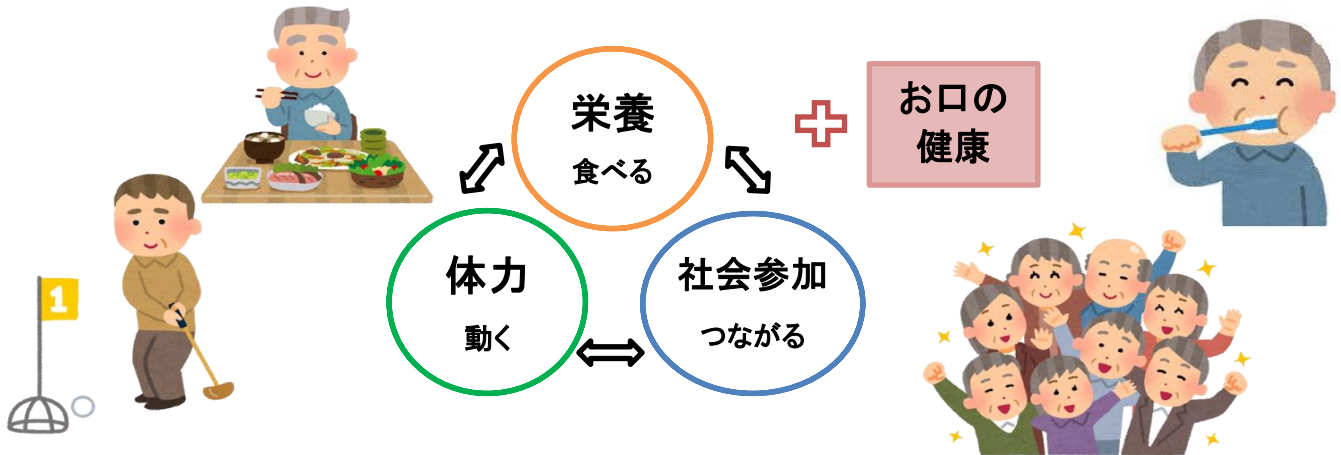
これらは年齢を重ねると誰もが感じることです。
 このような虚弱な状態を『**フレイル**』といいます。
 日本は男女ともに平均寿命が延伸して、世界トップクラスの長寿国ですが、
 これからは「元気に自立して日常生活を送ることができる**健康寿命**を伸ばす」
 ことが大切です

ぼくたちにできることは何かな？



フレイルの予防習慣3プラス1

フレイル予防に大切なポイントは「**栄養**」「**体力**」「**社会参加**」
 それに「**お口の健康**」を加えた“**3プラス1**”で
 「食べて動いて、人とつながる」というライフスタイルが効果的です。
 無理なく、楽しく、フレイル予防に取り組んでみましょう！



この中の1つのポイントにあたる**社会参加（つながる）**について

社会参加活動といっても中身は様々ですが、特に**趣味や、教養、スポーツやボランティア**といった、
 活動目的が明確で、参加者同士の**上下関係が少ない活動**に参加している方が、
 フレイル予防につながると言われています。加えて、**自発性が重要**です。
 頻度としては**月1回以上参加**することが理想ですが、
 頻度や時間が多すぎると**逆効果**とも言われているので、**頑張りすぎない**ことも重要なようです。

あしたば薬局ではお薬の配達をしています。調剤もできるかぎり希望を取り入れています。
 お薬の相談などありましたら、担当の薬局職員にお声かけ下さい