

もし弱ったら
親の世話まで
できるかな…

自分の世話で
家族に迷惑は
かけたくない

働き盛りの
年齢で予防は
早すぎない？

1人きりで
過ごす時間が
増えてるかも

40代からの

フレイル 予防

活力低下は衰えが
始まっているサイン!!

フレイルとは…

加齢に伴う心身の弱まりから陥る
「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。
要介護になってからの回復は困難なため、
フレイル予防の必要性にいち早く気づき
効果的な取り組みを習慣づけることが大切です。

健康

予防で元に戻せる

フレイル

戻すのは困難

要介護



加齢による筋力・



活力の低下



お問い合わせ、相談は各地域包括支援センターへ▶

