

公式ワナゲ

フレイル予防

3つの「わ」でつながる

和 輪 話

『フレイル』とは、年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護状態に近づくことをいいます。

病気や老化による心身の衰え、社会生活の変化などによって機能的健康が低下していくと、健康からフレイルへと急降下してきます。

3つの機能的健康を維持・増進して、フレイルを未然に防ぎましょう！



心身機能の低下

認知機能や身体機能などが低下し、心身のバランスが崩れてきます。

生活機能の低下

買い物や食事の準備、歩くことや食べることが困難になってきます。

社会的機能の低下

社会参加、社会との結び付きが減り、家に閉じこもるようになって、孤立しがちになります。

公式ワナゲのすすめ

楽しく
フレイル予防☆

- ひとりでも楽しめ、お友だちを誘ってやれば交流が生まれ効果アップ
- 子どもから高齢者まで楽しめる生涯スポーツ
- 対話型でふれあい知的で脳を刺激し活性化
- 足腰を使いちょっとした筋トレで体力をキープ
- スティホーム、お家時間を楽しく過ごせる



赤い羽根
共同募金

この面は山形県共同募金会の配分金で作成しております

きららクラブ山形

一般社団法人山形県老人クラブ連合会

〒990-0021 山形市小白川町二丁目3番31号（県総合社会福祉センター2階）

電話 (023) 622-5601 / FAX (023) 622-5606

Eメール yrouren@poplar.ocn.ne.jp

ホームページ <https://www.kirara-yamagata.or.jp>

