

# フレイル予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」の「3本柱」を意識!

フレイル予防は、1人ひとりが日常生活の工夫で3つの柱に取り組むことが効果的です!

## 栄養 食事・口腔機能

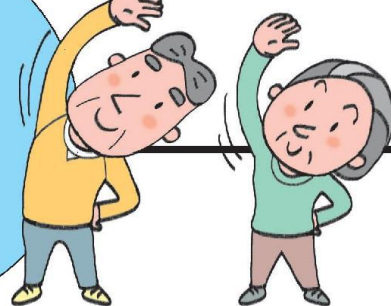


- 食事をしっかりとる  
(多様な食品、適切で十分な量のエネルギー、たんぱく質やビタミンD)
- お口の機能の維持  
(歯科受診や口腔体操などオーラルフレイル予防を含む)



## 身体活動

生活活動、運動など



- 生活での活動量を増やす
- ちょっと頑張って有酸素運動、筋トレをどちらも

## 社会参加 (社会活動)

つながり、地域交流など



- 趣味や学習などの文化活動
- ボランティア活動や就労を
- 前向きに地域の人との交流を