

# フレイルを予防するために

## ○フレイル予防の3つのポイント

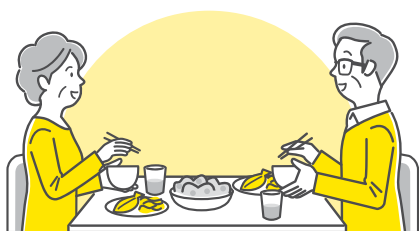
年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントを毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

1

### 栄養

#### 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



2

### 身体活動

#### ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



3

### 社会参加

#### 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



フレイル予防は日々の習慣と結びついています。

栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

出典：厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」  
([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html)) を加工して作成

〈以下は広告スペースです〉

## 短い時間でしっかりリハビリ！

～介護予防から機能の改善まで！個別で楽しくリハビリをしませんか？～

#### サービス内容

機能訓練指導員（理学療法士など）がマンツーマンで指導。  
「長時間は疲れる」「専門的なリハビリを受けたい」そんな方にぴったり。  
3時間のご利用で、無理なくリハビリや介護予防を行います。 ※入浴やお食事のサービスはございません。

- しっかりリハビリ：立ち上がりや歩行訓練・生活動作の練習など、実際の生活を想定したリハビリを行います。
- 買い物リハビリ：買い物を通じ、外出することで、体力の向上、社会的な交流、精神的なストレスの緩和を図ります。職員が付き添いサポート致します。
- 送迎あり：ご自宅まで安心の送迎サービス
- お試し利用あり：「いきなり利用するのが心配」という方に、まずはお試し利用もできます。



デイサービスセンター  
**萬葉苑**

社会福祉法人 白山会

社会福祉法人 白山会  
デイサービスセンター 萬葉苑

五泉市村松1352番地  
**TEL (0250) 58-7160**

サービス提供時間：午前9:00～12:05 午後13:30～16:35  
営業日：月～金曜日 土、日、祝日休み（12/31～1/3を含む）  
見学・体験は随時受付しております