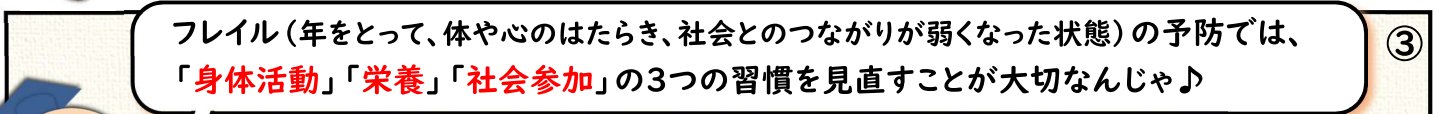


フレイル予防 3つのポイント



フレイル予防3つのポイント※

身体活動

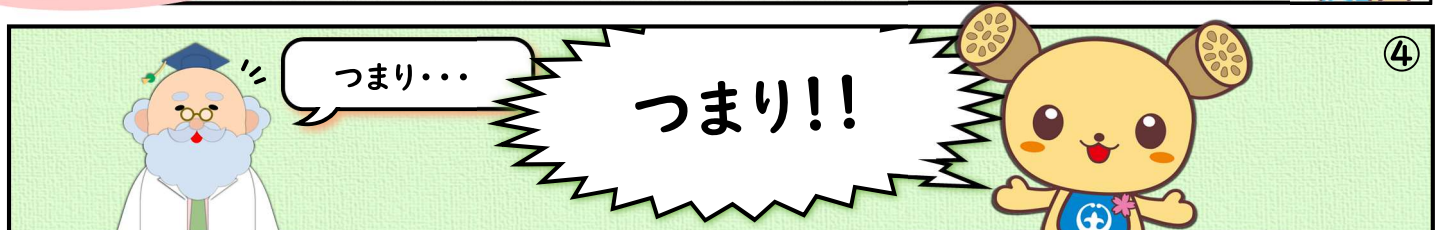
ウォーキングやストレッチなど。
今よりも10分多く体を動かしましょう。

栄養

お口の健康にも気を配りつつ、**バランスのとれた食事を、3食しっかり**とりましょう。

社会参加

趣味やボランティア、就労など。
自分にあった活動を見つけましょう。



ボクみたいに生活すれば良いんでしゅね〜♪♪

身体活動



栄養



社会参加



自分のペースで、無理なく予防習慣を続けましょう。