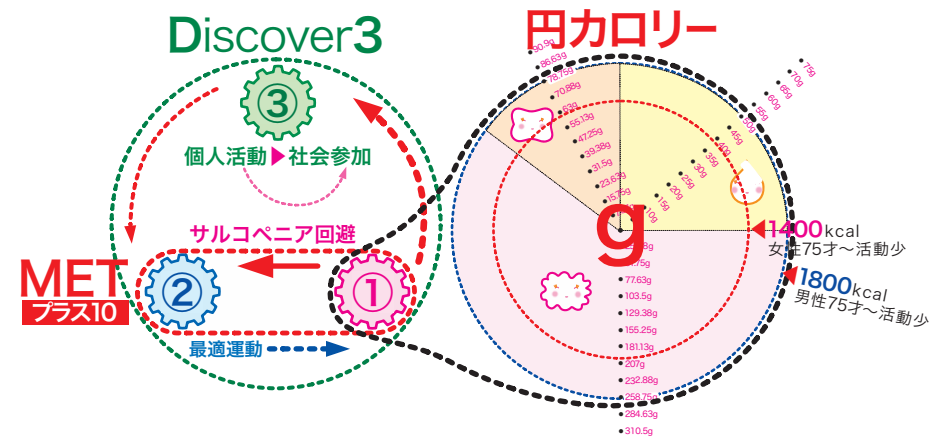


フレイル予防で**動**かす

フレイルは、社会現象ではなく
いま、個人の中に起こっている

トシを重ねることは、さげられないが、
フレイルになってしまうことは先送りできる

フレイルは、トシを重ねるとさげられないこと…ではありますが、小さな努力で先送りすることはできそうです。高齢者は、集団ではありません。ひとり1人…です。毎日の暮らしを、再点検して、小さな動きをすることで先送りが可能です。トシだから…という言葉が、フレイルを加速させそうです。食べて、動いて、笑う…これを心がけることで、何とかなりそう…、何とかできそうです。まず、サルコペニア予防から…になるのでしょうか。



フレイル予防のための
ご提案の分冊があります。



kenkou-fukushi.com

この冊子は個人的な考え方をまとめたものです。アドバイス・ご提案などございましたら、下記 HP のお問合せからご連絡をお願いいたします。

kenkou-fukushi.com