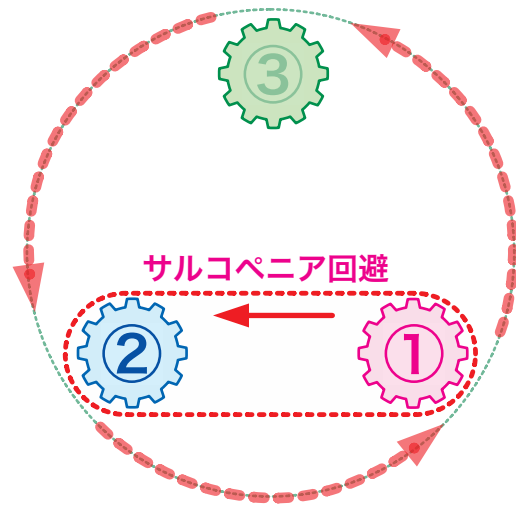


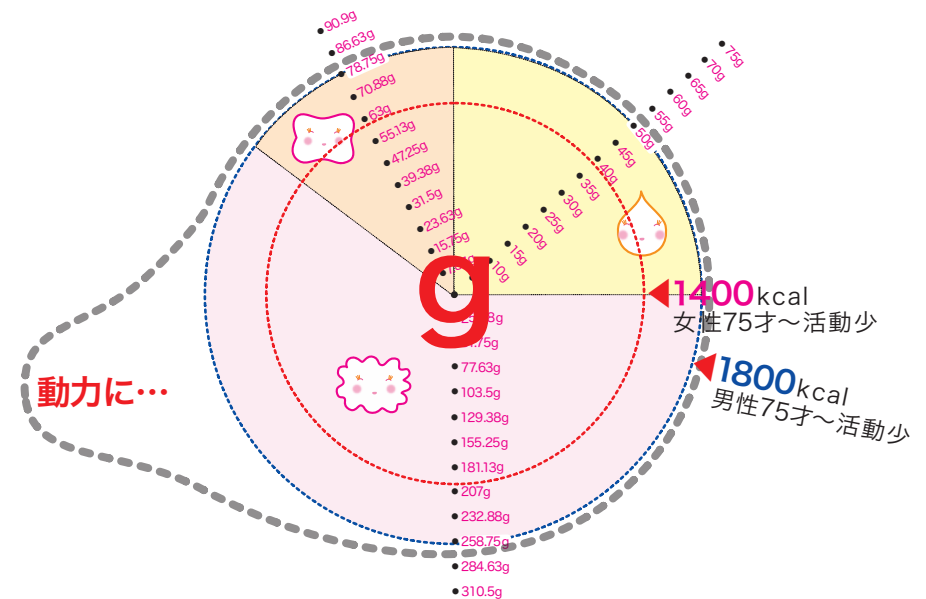
身体と気持ち、つながって笑顔になる 個人の中での連鎖…



フレイルは、個人の中で起こります。食べること、動くこと、出かけること…など、イロイロなことが関係してきます。どこから…は、その人の生活のしかたによるようです。たとえば、食事を軽く見ると、筋肉量が少なくなって、筋力が落ちて、出かけるのがメンドウになって、いつもの人と会うことが少なくなって…のように、メンドウが広がってしまうようです。とにかく、健康的な?? エネルギーチャージしましょう。

(3)

フレイル予防は栄養バランスから!!…? 行動のために食べる



トシをとったから、トシをとるとフレイルになる…ワケではないようです。食が細くなった…とか、食欲がわからないから…といって、食べることに関心を持たないと、見えないけれど、チカラが弱くなっていきます。好きなものだけを食べる…というのも、低栄養…という状態になって、動くエネルギーが少なくなってしまいます。動くために、楽しいことをするためにも、食べることが不可欠です。できるだけ、おいしくなる工夫をしながら、良くかんで…です。

(8)