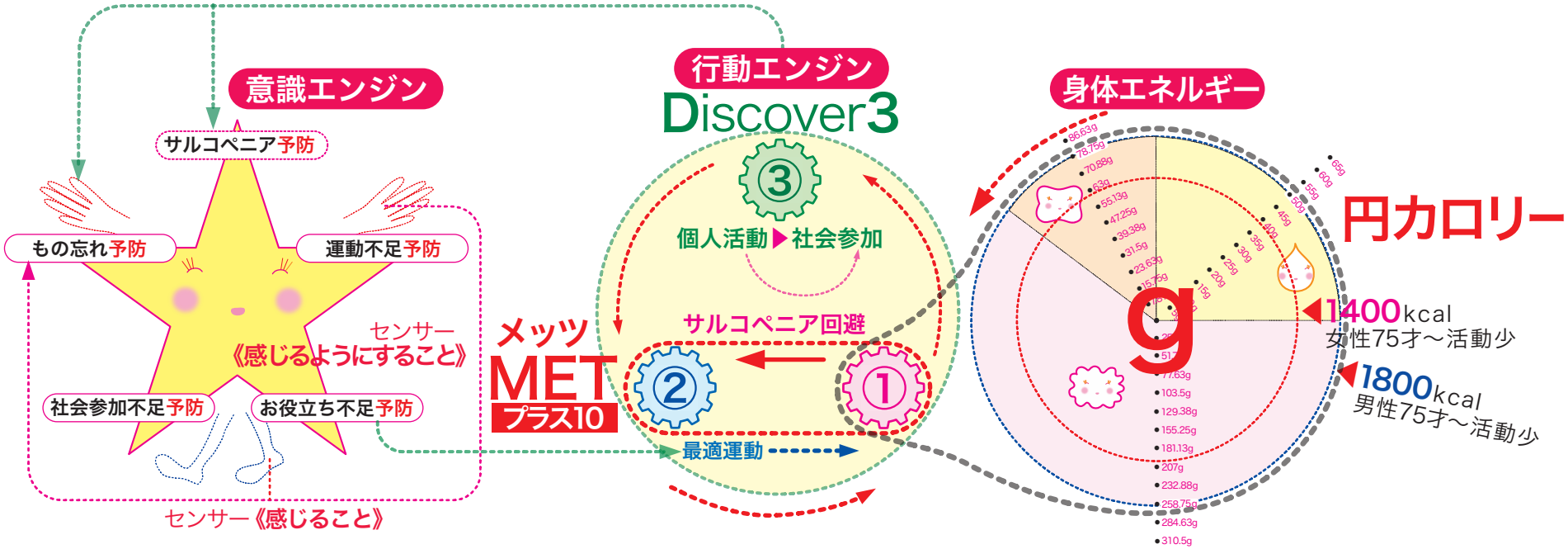
食べて、動いて、食べて、笑って…食べて…　エネルギーをつくって、感じて笑って…

フレイルを先送りする、認知症状を先送りする



フレイルを先送りするキーは《つながり》です。《連鎖》していることを気にすることです。食べることで、筋肉をつけて、自分らしく動いて、次の**コト**をはじめる…**コト**です。そのような生活リズムの中で、当然のように起こってくる《もの忘れ》のようなことをできる限り少なくするコトを気にしてみることです。

身体的な動きに気をつかうと共に、**気持ちの動き**にも気を使うことで認知症状を先送りすることも期待できそうです。

若いときには、身体のことを意識することなく、暴飲暴食をしてもすぐに回復できましたが、トシを重ねると《対応力》が小さくなるためにムリがきかなくなります。その分、自分の身体を大切にしてあげることも必要になります。その基本が、身体のチカラになる食事です。正しい食事は、これから起こってくる不調を防ぐことができます。何よりも、フレイルを予防する原動力になります。

おいしく、しっかりと、必要な《**gカロリー**》をとりましょう。