

フレイル健診はじめました！【予約制】

対象者：65歳以上の元気高齢者

項目：血液検査、運動機能測定、骨密度測定

費用：6,000円

※ 詳細は受付窓口にお問い合わせください。

フレイルとは・・・

健康な状態と要介護状態との中間点で、身体がストレスに弱くなり身体的機能や認知的機能の低下がみられる状態のことです。

フレイルは治療や予防を行うことで**健康な状態**に戻る可能性があります。

フレイルを早期発見して、**適切な食事**と**運動**で良好な状態に戻して、健康に過ごしましょう。



健康寿命

生物学的寿命

★★★ フレイル予防のための3つのポイント ★★★

栄養： バランスの良い食事をよく噛んでしっかり食べること

運動： 日常的な運動習慣

社会参加： 趣味やボランティアなど自分に合った方法で社会参加