

2020
5
(毎月15日発行)



みなみ

市民しんぶん南区版

南区総人口：101,380人

世帯数：49,848世帯

令和2年4月1日現在(推計人口)

[ホームページ](#) [京都市南区役所](#) [検索](#)



ご存知ですか？

フレイル

～介護予防のキーワード～

「フレイル」とは…

病気ではないけれど、年齢とともに心身が衰え、要介護になる可能性が高い状態のことです。

✓ フレイルセルフチェック

3つ以上に当てはまると…
要注意
{あなたは大丈夫ですか?}

疲労感
以前より疲れやすくなった



筋力低下
ペットボトルのふたを開けにくくなった



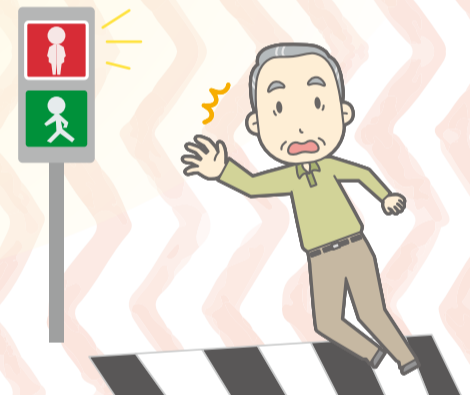
体重の減少
体重が6か月で2～3kg減少した



身体活動の低下
じっとしている時間が多くなった



歩行速度の低下
横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった



フレイルを予防・改善するために!

- ☆自宅でも出来るちょっとした運動で体を守りましょう!
- ☆バランスの良い食事を、3食しっかりととりましょう!
- ☆お口を清潔に保ちましょう! しっかり噛むなど、お口を動かしましょう!