

# 第6回 南川健康教室

## 「健康長寿になるフレイル予防」

2019

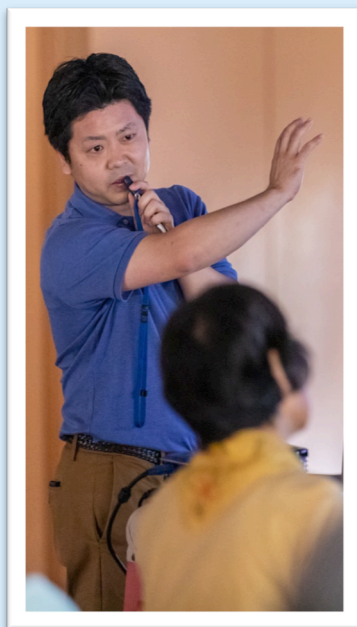
06/23

医事課／池田



キーワード

フレイル予防 = 運動 × 食事



梅雨に入り蒸し暑い日が続いていますね。沿道のセミたちも鳴き始め、いよいよ夏本番の季節になってきました！！

さて、今回は姪北小学校にて「フレイル予防」をテーマに健康教室を開催させて頂きました。フレイルとは、「健康な状態」と「介護を要する状態」の間を指します。フレイル予防には、食事、運動、社会参加の3つの要素がかかせません。教室では講義、体操、レクレーションによって参加者の皆さまにフレイルの予防の重要性の理解を深めて頂きました。

