

栄養

体力

社会参加

フレイル予防で

元気もいもい！

～ 東原地区社協 ～

令和元年11月6日(水)、給食サービス事業の会食会・元気もいもい講座が東原地域活動センターにて開催されました。

今回の講座テーマは「フレイル予防」。「フレイル」とは年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して要介護状態に近づくことだそうです。高齢になると粗食になりがちですが、1日3食10品目を満遍なく、タンパク質などしっかりとした栄養摂取が健康寿命を延ばします。また、運動を習慣づけることで体力を維持したり、家にこもらず外へ出て人との会話を楽しむことで脳を活性化させる、これらが要介護状態を遠ざけるポイントとのこと。この講座で聞いた内容を日常生活に取り入れて、いつまでも元気もいもいな生活を送りましょう！



那須塩原市社会福祉協議会



令和元年11月作成