

元気もいもい講座

3月4日(月)、永田自治会の生きがいサロンが行われました。こ

の日は高齢福祉課の出前講座で**フレイル予防**の勉強をしました。

「**栄養**」「**体力**」「**社会参加**」が大切なことを教えて頂きました。



フレイルとは

加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し虚弱となった状態。健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。**予防すれば、健康寿命を延ばすことが出来ます。**

