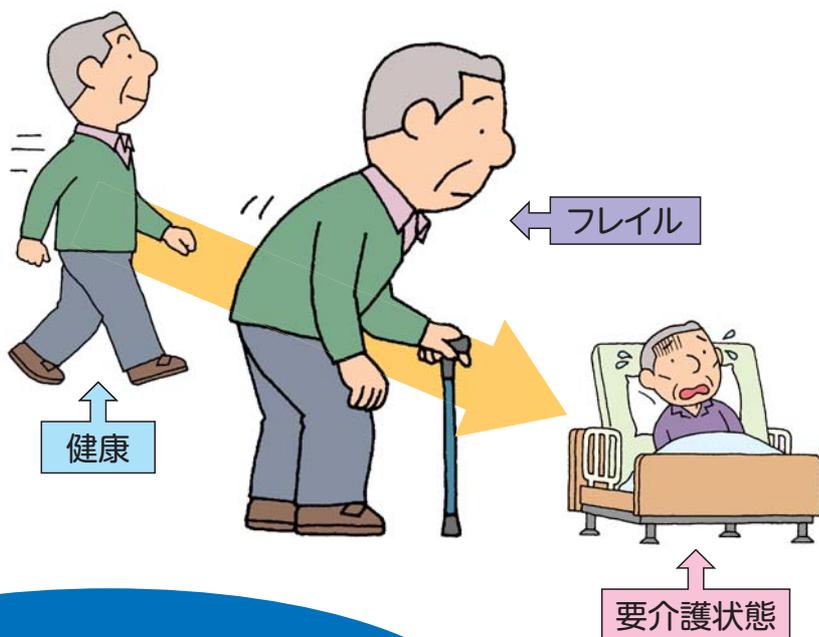


特集

フレイルを予防しよう 【閉じこもり・認知症予防編】

フレイル(虚弱)予防で 認知症予防

フレイルとは、活動的な生活をしている状態(健常)と要介護状態との間の状態です。フレイルの前段階の状態を「プレフレイル」といいます。フレイル高齢者では予備能力が低下していて、病気や事故、動かない生活習慣などちょっとしたきっかけで思った以上に体力が失われ、要介護となる危険が高くなり、認知症を引き起こす要因となります。一方で、病気を適切に治療し、栄養や運動習慣など生活習慣を整えることで、フレイル状態から脱却し、認知症も予防できます。



フレイルは早期発見と
早期対策が大事!

