

フレイルくん



青信号の間に
渡り切らせてくくれない。

ペットボトルを
開けさせてくくれない。



フレイルくん



体重を
減らそうとしてくる。



あなたの中の **フレイル**くんに
気づいてあげてください。

注意！「フレイルくん」は
実際には存在しません。

「フレイル」とは、
健康な状態と **要介護** の間にある
「心と体の衰え始め」のことです。

でも、予防・回復が可能です！

バランス良い食事+口腔ケア

適度な運動

社会参加

健康状態へ！



八尾市フレイル予防月間 2月1日～2月末

発行：八尾市健康まちづくり科学センター（お問い合わせ：072-994-0665）

このチラシは、「八尾市健康まちづくり共創協定」にもとづき、創造社デザイン専門学校の学生さんが作成しました。

