

2026

市報たかはぎ

9

No.800

Takahagi

フレイル予防

「わけもなく疲れる」

「外出が少なくなった」

「歩くのが遅くなった」

「固いものが食べづらい」

それは「**フレイル**」の状態かもしれません。フレイルは、加齢に伴い心身の機能が低下した状態で、健康な状態と要介護状態の中間の状態になります。

しかし、フレイルは病気ではありません。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことで、進行を緩やかにし、健康を取り戻すことができます。

市内でも、多くの方が、フレイル予防に取り組んでいます。



鈴木 陽子 さん

柴田 きよ子 さん

稲田 道子 さん

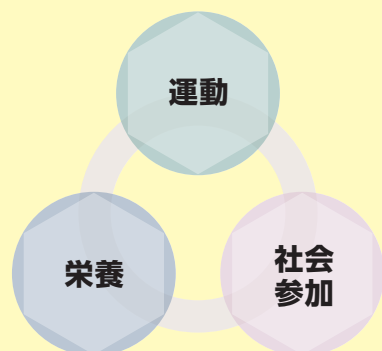
岩本 広子 さん

道上 俊夫 さん

大坪 スミ江 さん

シルバーリハビリ体操指導士 1級の皆さん

(フレイル予防・改善の3つの柱)



(心身の機能が低下すると、徐々に要介護状態に)



□ 祝！市報たかはぎ800号 ——



いつも読んでくださるあなたへ、
快く取材に協力してくださる皆さんへ、
心からの「ありがとう」を込めて。

みんなと歩んだ、市報800号。
これからも、ずっと、身近でわかりやすい
市報をお届けします。

