

広報

5/1
No.603

令和7年(2025年)5月1日号

5月12日は
民生委員・
児童委員の日
詳しくは
2面へ!

いこいな
©シンエイ/西東京市



にしとうきょう



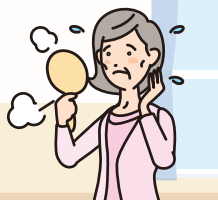
ひばりが丘福祉会館での活動の様子

動ける体、守れる心

自分らしくいるために
フレイル予防していますか?

こんなことはありませんか?

最近、ちょっと
痩せてきたかも...



最近、走るとすぐに息切れ
するようになってきたかも...



前よりも、疲れやすくなった
気がする...



外出するのが、おっくうな
ときがある...

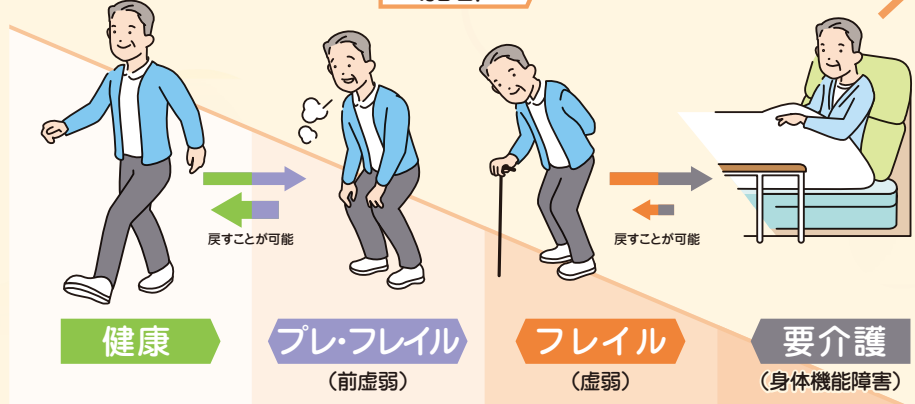


フレイルの始まりかも...

フレイルとは

年をとるにつれて筋力、食力、認知力、社会とのつながりを含む心と体の活力が低下した状態。フレイルには可逆性があり、早く気づいて生活習慣を見直すことで、進行を食い止め、健康な状態に戻すことができます。

加齢



要介護の手前で予防することが重要です

予防・改善方法は
12面へ