

フレイル予防

フレイルとは

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力の低下、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。低下が進むと要介護状態になる可能性が高くなります。

「フレイル」とは？

高齢期における筋力や心身の機能が低下した状態をいい、**健康**と**要介護状態**の間のような段階で様々な機能が徐々に低下して、要介護状態に近づくこと

