

杉妻学習センターふるさと学びカレッジ 「バタライフセミナー」実施状況 第4回 「フレイル予防編」

令和7年7月5日(土)
2階 講義室

明治安田生命の定期講座

人生100年時代 自分の人生は自分で選ぶ！創る！フレイル予防編～
尾形裕美先生の講義でフレイルとは何？また、その予防について学習しました。※フレイルとは、要介護状態に至る前段階のこと。様々な要因がありますが、主な原因は加齢によるものです。



運動、脳トレ、食事と社会
参加が予防のカギです。



今年は、例年にも増して暑い日が続きますが、低栄養にならないよう食事を工夫しましょう。

- ・1日3食
- ・偏らない食事
- ・孤食を避ける
- ・十分な水分補給

ベジチェック(野菜が充分とれているか?)血管年齢チェックなども実施しました。