

# こころとフレイルは 関係があるって、本当？！

## 👉フレイルとは・・・「加齢により心身が老い衰えた状態」

単に、身体が衰弱した状態だけではなく、こころの状態や社会参加の状況も影響すると言われています。

つまり、フレイル予防のために、こころの健康を保つこと、社会参加を続けていくことが重要です。



## 👉フレイルの入り口は・・・「社会とのつながりの喪失」



社会とのつながりを失うことをきっかけに、心身ともにフレイルになっていきます。

地区の集会に参加する、ご近所との付き合いを続けることなどが、フレイル予防につながります。

## 👉フレイル予防のために・・・「今日からできること」

こころの  
健康を保つ

例えば

悩みがあれば信頼できる人に相談する

自分に合ったストレス解消法を見つけて実践する

社会参加を  
続ける

例えば

生きがいや趣味を見つける

友人と食事に出かける

趣味のサークルに出かける

地区の集いに参加する

ボランティア活動に参加する