

第5回世界糖尿病デーイベント（11/28，グランドゴルフ大会）



「はい」がいくつありましたか？ 

- 半年間で2～3kgの体重減少があった
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- 趣味や活動などに出かけなくなった
- 重いものを持ち運ぶ事が難しくなった
- 最近わけもなく疲れたような感じがする

皆さんいくつありましたか？

0個 まだまだ現役
 1～2個 フレイル予備軍（前虚弱）
 3点以上 フレイル（虚弱）



健康寿命に大切な3つの柱



栄養
食・口腔機能

社会参加
趣味・ボランティア・就労

運動
身体活動・運動



