

低栄養 低栄養とフレイルの関係

低栄養とは

健康に生きるために必要な栄養素が摂れていない状態のことです

低栄養を放置すると 心や体の働きが弱くなる「フレイル」になります

- 以前に比べておいしく食べられなくなった
- 疲れやすくて何をするのも面倒になった
- 体重が減ってきた

心当たりがある方は フレイルになりかけているかもしれません

フレイルを放置すると

活動量が減る → お腹が空かなくなる → 食事が減る → 低栄養
→ フレイルが悪化する という悪循環になってしまいます

フレイル予防のポイント

①しっかり食べる



②しっかり動く



③人と関わる



※マスクをつけてくださいね