

『フレイル』って知ってますか？

『フレイル』とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいい、健常から要介護へ移行する期間のことをいいます。

フレイルは、運動、栄養、社会参加により、予防・改善することができます。

ウォーキングを習慣化し、フレイル対策をしましょう！

フレイルチェック

- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 歩くのが遅くなった
- 握力が弱くなった



ウォーキングの効果

ストレス発散、
リラックス効果

6

1

心肺機能の向上

ウォーキングは心と体を
健康に保ちます！

体脂肪の燃焼

5

2

脳の活性化

生活習慣病の予防

4

3

骨の強化

| 1日の歩数 | 予防(改善)を期待できる病気・病態 |
|---------|-------------------|
| 4,000歩 | うつ病 |
| 5,000歩 | 認知症、心疾患、脳卒中 |
| 7,000歩 | がん、骨粗しょう症、動脈硬化、骨折 |
| 8,000歩 | 高血圧症、糖尿病、脂質異常症 |
| 10,000歩 | メタボリックシンドローム |

出典：中之条研究(青柳幸利・東京都健康長寿医療センター研究所)