

体を動かす 機会が減少 歩く速度や 握力が低下

体重減少

## それって フレイル かも











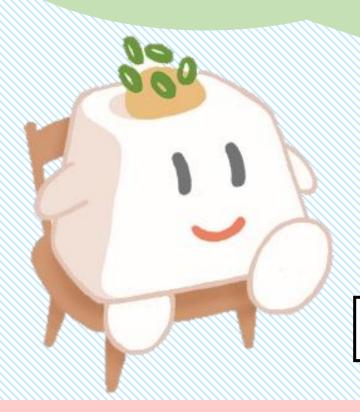






健常と要介護の間の状態

## フレイル予防には 食事が大切!





多摩府中保健所 フレイル

検索

気になる症状がある時は、医療機関を受診しましょう