

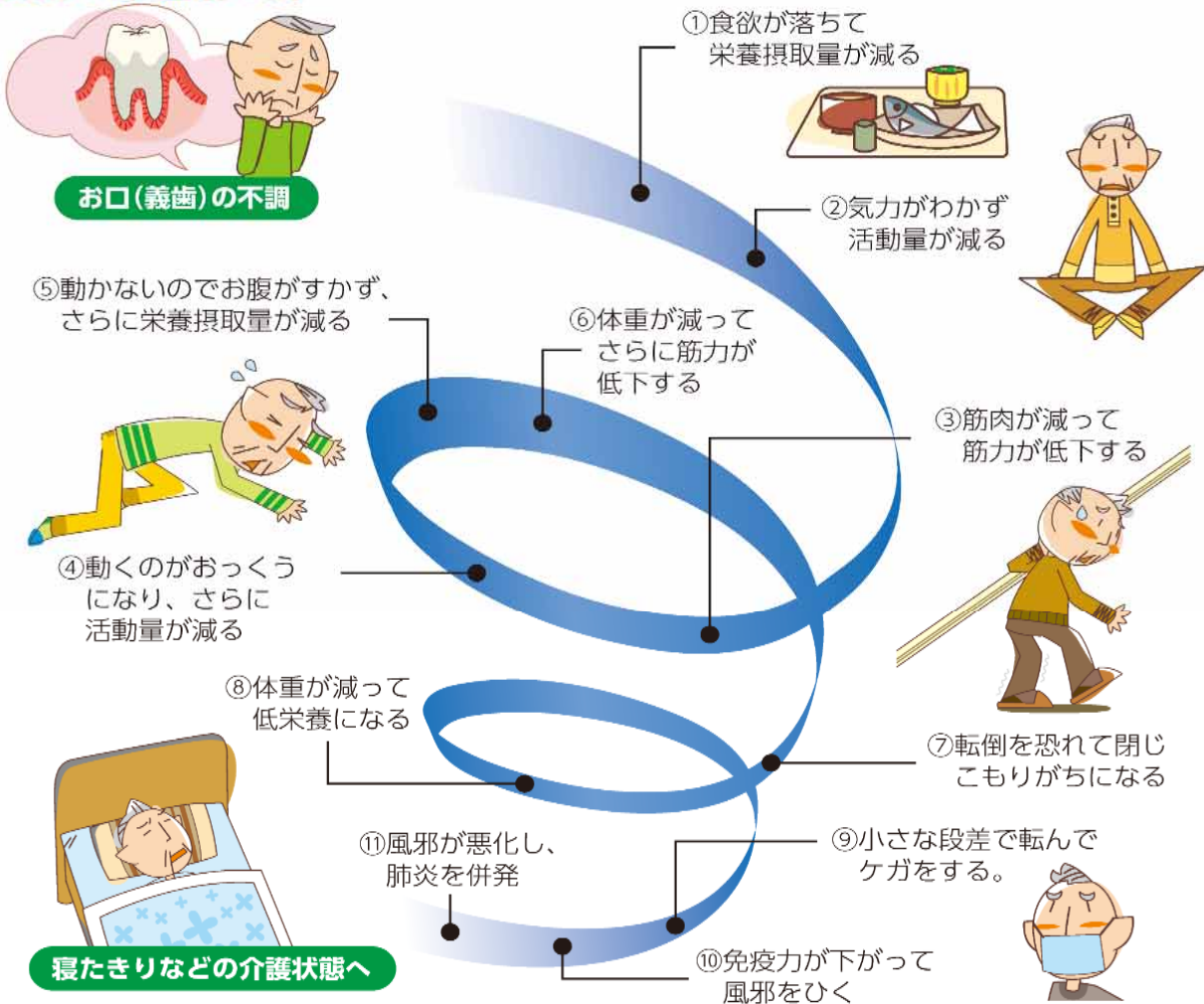
生涯現役！



ストップ衰弱の悪循環

「つまづくことが多くなった」「食べる量が減った」「かたいものが噛めなくなった」といったサインは衰弱のサインです。

衰弱の悪循環の例



**意識して動くことで
心身の衰えは予防
できます**

- 脳もからだも意識して積極的に動かす
- 「お口の不調」「膝や腰の痛み」など衰弱のきっかけになりそうな「ささいなこと」を放置しない
- 病気やけがを予防し、かかった時は治りしだい機能の回復をはかる

- 脳もからだも使わなければ、加齢により衰えていきます。
- 衰弱の悪循環に陥らない事、断ち切ることが健康を守るために大切になります。
- 要介護の原因となる「筋力の低下」「お口の機能の低下」「認知症」などはすべての人が直面する可能性のある問題です。
- 運動や趣味をもったり、地域の行事に積極的に参加しましょう。
からだを動かすことで、運動器の機能はいくつになっても向上・復活します！