

フレイルドック

フレイルとは、

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のこと。

長時間放っておくと要介護状態になる危険性が高くなります！！



健康



虚弱状態（フレイル）



要介護状態



4月より「**フレイルドック**」を新たに開始します。

身体や口腔、精神の視点からフレイルになっていないか、また予防するにはどうしたらよいか調べてみませんか？

詳しくは、健康管理センターまでご連絡ください。