

どうする？

フレイル予防

～食事と運動でしっかり対策～

予約制
参加費無料



日時

2024年9月4日（水）14：00～15：00

場所

オール薬局西条店 待合スペース

内容

※要予約（体操とセットで6名まで）



オールラボ管理栄養士による講座

「フレイル予防で目指せ！健康長寿」



フレイル予防には、たんぱく質をしっかりとることが大切です。1日に必要なたんぱく質の目安量やたんぱく質の摂取量を増やすコツについてオールラボ管理栄養士がお話しします😊

プレゼント
あります

講座14：30～14：50 終了後に体操を行います！

握力測定

握力の数値で
フレイル
チェック



予約不要 随時



フレイル予防体操

イスに座って行える簡単な体操で筋力低下をストップ！



測定のための参加もOK!!

お気軽にご参加ください♪
またオールラボゆめモール西条店には管理栄養士が常駐しておりますのでいつでもご相談ください！

フレイルをご存知ですか？



健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護

フレイルは、健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階のことをいいます。加齢により体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指し、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

こんな傾向は
フレイルかも
しれません

- ・体重が以前よりも減ってきた
- ・おいしくものが食べられなくなった☹️
- ・握力が弱くなった（男性28kg、女性18kg未満）



当日は新型コロナウイルス感染対策を実施いたします

ご予約・お問い合わせ

☎ 082-421-5551



オール薬局 西条店