

茂原市

東京大学高齢社会総合研究機構　フレイルハンドブックより

健　康　寿　命



●フレイルとは健康と要介護状態の間の弱っている状態のことです。

●多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるため、フレイルを予防することが重要です。

茂原市　福祉部　高齢者支援課　地域包括支援室

電話　０４７５（２０）１５８３　ＦＡＸ　０４７５（２６）６７８８

メールアドレス　houkatu@city.mobara.chiba.

URL http://www.city.mobara.chiba.jp/category/1-6-7-0-0.html

jp

**フレイル予防**

いつからはじめる、今日からはじめる！