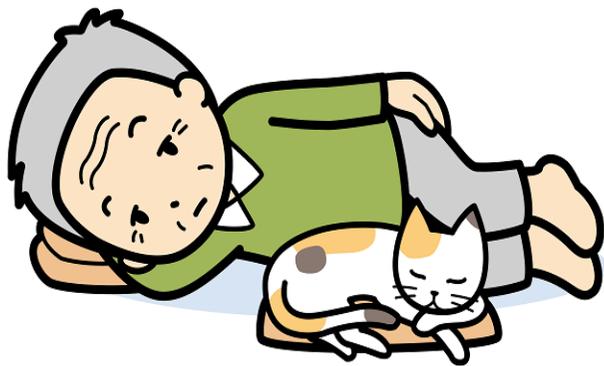


コロナフレイルになっていませんか？

高齢者が加齢、病気になる等の要因で、いろいろな面で衰弱してそろそろ介護が必要になる状態をフレイル(虚弱)と言います。

コロナ禍で世の中全体が引きこもりになる→高齢者の日常活動はいろいろな面で制限される→フレイルがものすごく増えています。 **コロナを正しく恐れて過剰に引きこもらず**にできるだけ運動や活動を続けましょう。



こんな様子で引きこもっているとフレイルになっていきますよ