

わけもなく疲れたと感じる状態が続いている方
他にこのような状態はありませんか？

- ・毎日の生活に充実感がない。
- ・いままで楽しめていたことが楽しめなくなった。
- ・外出しなくなった。
- ・自分が役に立つ人間だと思えない。



ココロが弱っている（精神的フレイル）状態かもしれません。

趣味のサークルに参加してみませんか？

- ・仲間と趣味を共有し、活動的になる
- ・楽しく継続しやすい（居場所ができる）
- ・外出（身体活動）のきっかけになりフレイル予防に！



地域のボランティア活動に参加してみませんか？

- ・自身に役割があり、活動により感謝され意欲が向上
- ・外出（身体活動）のきっかけになりフレイル予防に！



原因は心の問題ではないかもしれません、いろんな方法を試してみましょう。

フレイルの原因は多岐にわたります。

気づかずに身体的・栄養面のフレイルから精神的フレイルの状態があらわれているかもしれません。

しっかりとした食事、身体活動で改善する可能性があります。

⇒ 身体活動編、栄養・口腔編をチェック！