



特集

高齢期も健康で自立した生活を
いつまでもすこやかに。毎日をおだやかに。

さんさんご
広眺ヶ丘サロン・三々五々で体操をする皆さん

5問で簡単、フレイルチェック！

1日3食食べない
ことがある



週に1回以上運動を
していない



以前に比べて歩く
速度が遅くなった



週に1回以上外出を
していない



普段から人との
付き合いがない



1つでも当てはまったらフレイルかも!?