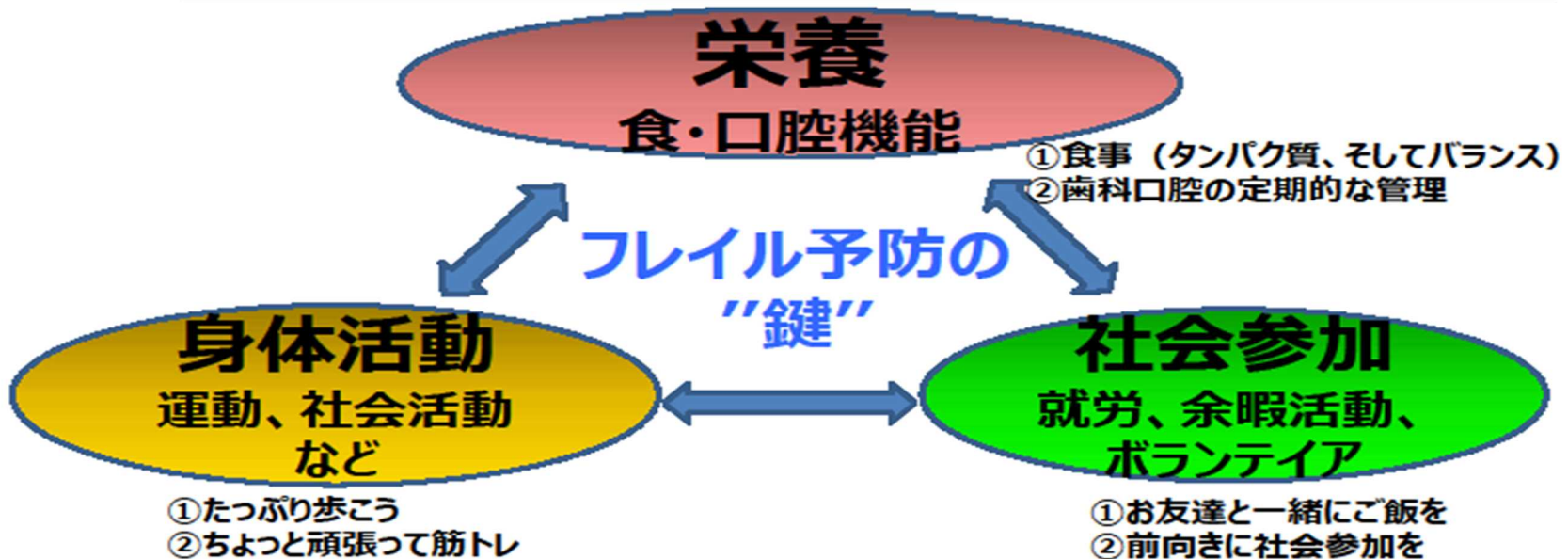


フレイル予防



健康長寿のための『3つの柱』

- ✓ フレイル（虚弱）予防を実現するために、より早期から筋肉減弱（サルコペニア）予防が重要
- ✓ 健康長寿の実現のために、下記の3つの要素を地域住民にいかに包括的に伝えるのが鍵
- ✓ 「自分なりの三位一体としての底上げ」の重要性と、「継続性の重要さ」を、いかに本人に気づかせ、自分事化させるのか



（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図：フレイル予防ハンドブックより）