



31

フレイルの進行を抑えることが大事！

- ・「動かないこと（生活不活発）」により
身体や頭の働きが低下する。
- ・2週間の寝たきりにより失う筋肉量は
7年間に失われる量に匹敵する。
- ・予防として「**座る時間を減らす**」「**筋肉の維持**」
「**外への散歩**」が推奨されている。

医療法人 聖門会

