

公開中!

ティー君は、お師匠を
フレイルから守れるか?!



修行中の拳士ティー君
のお師匠が転んだ!
フレイルのサインか?



お師匠のためにフレイル
予防を学びに来たティー
君。先生から予防の三本
柱を伝授される。

栄養・お口の健康

運動

社会参加

とめよフレイル

東京都 フレイル予防ポータル

検索

見てね!

いつまでも元気で楽しく過ごすためには、病気だけでなく、加齢とともに忍び寄る「フレイル」にご用心。筋力や気力、認知機能が徐々に低下するフレイルに気づかずにいると、やがて要介護状態に…。そうなる前に、この動画で一緒にフレイル予防の三本柱を実践しましょう!



東京都

Chōju
長寿