

初夏の兆しツツジ咲く



人はなぜ衰える？フレイルってなに？

フレイル対策 四本柱

① 運動

身体を動かして筋肉を維持しましょう！

② 食事・栄養

バランス良い食事を。タンパク質も！！

③ 口の健康

口の健康は全身の健康に左右します！

④ 社会とつながり

コミュニケーションの機会が減ると、家に閉じこもりが増えます…



(武岡病院の敷地内に咲くツツジ)

気候も暖かくなり、新緑の時期となりました。新緑の木々を見ていると、樹木のエネルギーから元氣や力が湧いてきませんか？

そんな気候の到来ですが、「何もしていないのに疲れる」「外出や人に会うのが面倒」。こんなふうに感じているなら、『**フレイル(虚弱)**』のサインかもしれません。

フレイルとは、「加齢とともに、**疲れやすさや体重の減少など心身の衰えがみられる状態**」のことです。

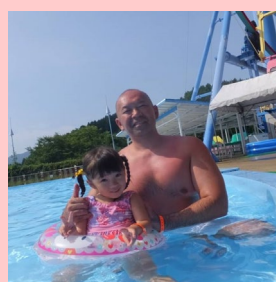
「原因は？」。体力が落ちて活動量が減ると、食べる量が少なくなり、氣力も低下。外に出る機会も減り、さらに足腰が弱る…という悪循環に陥るからです。

「年だから仕方ない……」で済まらず、フレイルを予防する事が大切ですよ。



5~7年前の写真

毎年のように遊びに行ってます！
帰りにゆっくりと温泉もお勧めです



おすすめスポット



今回紹介するおすすめスポットは、**武雄市西川登にある「メルヘン村」**です。ココは、「**森とリスの遊園地**」とも言われており、遊園地として楽しめるほか、リスやウサギ、ヤギなどの可愛い小動物たちと触れ合うこともできます。

夏季になると、遊園地内にプールも解放され、休日には小学生の子供を連れて、童心に戻りつつ遊んだりします。武雄や嬉野の温泉街にも近いので、しっかり遊んだ後は、ゆっくりと温泉で疲れを癒すこともできますよ。