

# 認知症予防カフェ in マーサ 21



コロナ禍の中、認知症予防カフェは開催できませんが・・・

## 取り組もう！コロナ禍のフレイル対策

いつも通りのことをするのが

“おっくう”になっていませんか？

それって  
フレイルの  
サインかも！？

**フレイルとは、おとろえ予備軍です！**

「フレイル」は、加齢とともにからだやこころの機能が低下し、要介護の危険性が高まった状態をいいます  
「フレイル」の予防は、健康長寿のキーワードとしても注目されています

### ・ 口の健康と認知機能の関係 ・

「フレイル」は、お口のちょっとした機能の衰えからはじまります  
お口のケアをしっかりすることは、認知症の進行を遅らせ認知症予防につながります



裏面へ

