



出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」

フレイルを予防して、健康長寿を実現するために大切な3つの柱は、栄養・運動・社会参加です。

- 栄養：たんぱく質を中心とした栄養をしっかりと取る
- 運動：運動によって身体活動量を増やす
- 社会参加：人との交流などにより社会とのつながりを保つ