



患者さんのために
もっと飲みやすく、
ずっと使いやすく。



タカちゃん
タカちゃんママ
タカちゃんパパ

元気な笑顔のために。
高田製薬は医薬品を通じて家族の健康を
見つめています。

元気な笑顔のために。

監修
慶応義塾大学病院
百寿総合研究センター 専任講師
新井 康道

フレイルの予防となる「しっかりした身体」
を作っておくためには、若い頃から栄養バラ
ンスのとれた食生活と適度な運動を習慣づけ
ておくことをお勧めします。また、仕事をリタ
イアしたあとも社会と関わっていくことも大
切です。

身近な高齢者に「体重が減ってきた」「歩く
のが遅くなった」「出かけなくなった」などの
様子がみられたら、フレイルを疑い、早めに対
処することで生活機能の維持につなげること
ができます。

加齢とともに社会との交流が少なくなると
身体を動かす活動が減り、食事量も減って慢性
的な低栄養状態になりやすくなります。また、
筋肉が減少する「サルコペニア」や、運動機能
が低下した「ロコモティブシンドローム(通称
ロコモ)」に陥ったり、脳の認知機能や意欲の
衰えが進んでいくとフレイルとなり、やがて
要介護状態へと至ります。

フレイルを予防して 健康長寿を目指しましょう。



健ガカナビ

第27回

高田製薬株式会社

www.takata-seiyaku.co.jp
〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11-1

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った
医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。