

＼観て学んで実践できる無料動画配信中／ コロナに負けない！フレイル予防

学ぶ

東京都フレイル予防動画

学ぶ



フレイル＝「虚弱」とは？
すぐに出来る確認方法と心身の
予防を学びましょう。

医師／東京大学

飯島勝矢

新しい生活様式に感染対策。
がんばりすぎて縮こまって
生活不活発な「フレイル」
になっていませんか。

せつかくのおうち時間。
心もからだも楽しく健やかに
過ごすために日常生活で
出来ることがあります。

「フレイル予防」

都民の皆さまに伝えたい
大事なことです。
東京都ホームページで
是非動画をご覧ください。



お口の健康は全身の健康に
つながります。口腔機能低下
予防を知ってください。

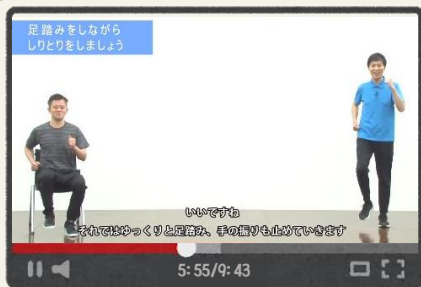
歯科医師／日本歯科大学

菊谷武

実践

実践

実践



認知機能低下を防ぐためにも
ちょっと難しいぐらいの挑戦を
工夫してやってみましょう。

作業療法士

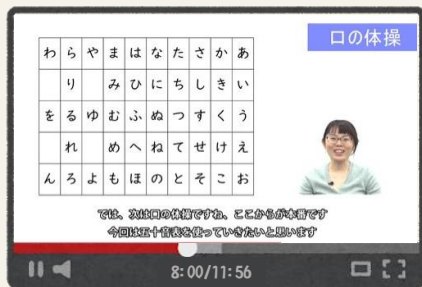
今井悠人



からだを動かして筋力低下を
防ぎましょう。無理せず正しく
動かすことがポイントです。

理学療法士

鈴木享之



マスクや自宅で油断しがちな
お口まわり。良い姿勢と呼吸
笑顔でトレーニングしましょう。

言語聴覚士

芦田彩

URL

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo.hoken/zaitakuryouyou/koronanimakenai.html>

〔東京都福祉保健局 > 医療・保健 > 医療・保健施策 > 在宅療養 > 〕
【無料動画配信】コロナに負けない！フレイル予防

お問合せ

東京都福祉保健局医療政策部医療政策課 03-5320-4417



公 社 団 法 人 東 京 都 医 師 会

QRコード

