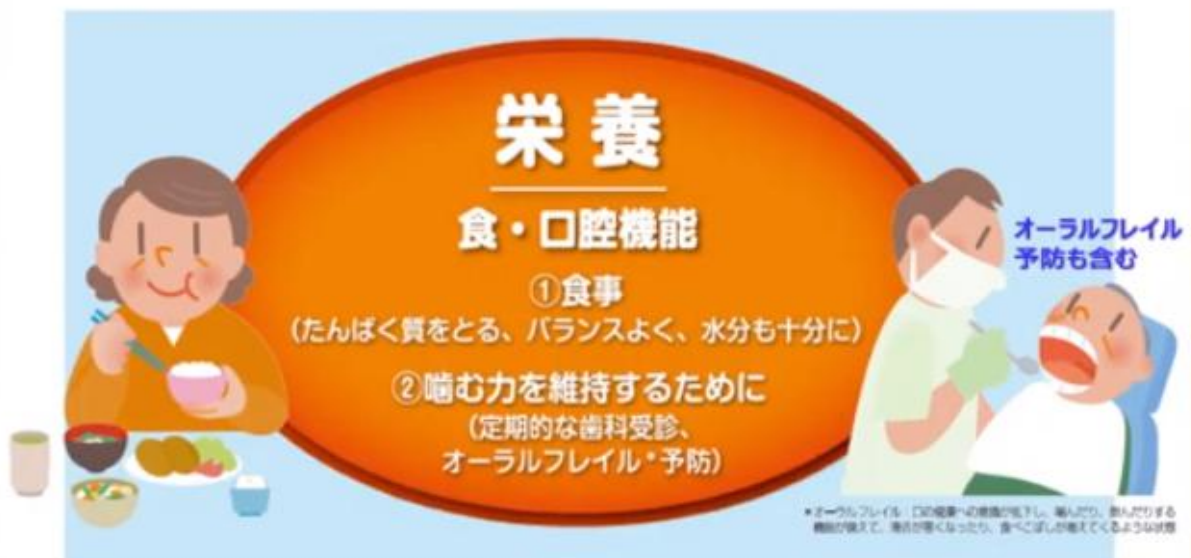


コロナ禍における「コロナフレイル」とは！
 過度な自粛生活によって、日常生活があまり低活動になり、
 体と心が衰えてしまう状態です。
 次の3つとも自分の生活にうまく溶け込ませましょう！

健康長寿に向けて フレイル予防のための「3つの柱」



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢（作図）、日医ニュース 令和元年6月5日号 附録 健康がらぎNo.519



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢（作図）、日医ニュース 令和元年6月5日号 附録 健康がらぎNo.519

* 身体活動



The infographic features a central green circle with the title "身体活動" (Physical Activity) in white. Below the title, it lists "運動、社会活動など" (Sports, social activities, etc.) and two numbered tips: "① たっぶり歩こう (ひと駅手前から歩く、なるべく階段を)" and "② ちょっと頑張って筋トレ". To the left, an illustration shows a smiling man in a blue shirt lifting green dumbbells. The entire graphic is set against a light blue background and enclosed in an orange border.

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢（作図）、日医ニュース 令和元年6月5日号 附録 健康ぶらざNo.519

* 社会参加



The infographic features a central purple circle with the title "社会参加" (Social Participation) in white. Below the title, it lists "就労、余暇活動、ボランティアなど" (Work, leisure activities, volunteering, etc.) and two numbered tips: "① 前向きに社会参加を (お出かけの回数も増やそう)" and "② お友達と一緒にご飯を". To the right, an illustration shows two women smiling and looking at a green menu. The text "人とのつながり" (Connection with people) is written in blue above the women. The entire graphic is set against a light blue background and enclosed in an orange border.

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢（作図）、日医ニュース 令和元年6月5日号 附録 健康ぶらざNo.519

* 動画 続けよう！コロナフレイル予防 - Bing video