

要介護の一步手前、フレイルって知っていますか

加齢によって筋力や活力が低下し、放っておくと要介護になる状態を『フレイル』と呼びます。健康な人と要介護の人の中間に位置し、対策次第でどちらにもなりえる状態です。右表でチェックしてみてください3つ以上あてはまる場合はフレイルかもしれません。早い段階で気付き、適切なケア（食事や運動）を行う事が要介護状態の予防に繋がります。

例えば『たんぱく質、ビタミン、ミネラルを含む良質な食事をとる』『ストレッチ、ウォーキングなどの運動をする』



『感染予防を心がける（病気がきっかけで体力・筋力が落ちることがある）』などです。自身では気づきにくい部分もあるため、身近な方がフレイル状態を察知する事で早期のケアが可能です。対策におすすめのお薬やサプリメントもありますのでご相談下さい。

齊藤（開設者）



フレイルチェック

- ✓ 体重が減少した
- ✓ 疲れやすくなった
- ✓ 筋力が低下した（例：ペットボトルが開けづらくなった）
- ✓ 歩く速度が遅くなった（例：横断歩道を青信号の間に渡れなくなった）
- ✓ 活動性が低下した（例：外出がおっくうになった）

※3つ以上あてはまる場合は、フレイルかも…

女性の4人に1人が悩む便秘に！『大草丸』

発売以来四十年以上、漢方メーカーとして有名な大草薬品の便秘薬『大草丸（たいそうがん）』。どなたにも飲みやすい小粒の丸剤で、症状に応じて服用量を15～20粒に調節できます。持ち運びに便利な分包タイプもあります。また予防には整腸剤『新コンチーム錠』がおすすめです。小岩井（豊里）



便秘には…大草丸をお試ください！

腸を刺激して便を出す一般的な便秘薬とは違って、詰まっている便を生薬の油分で包み込み、ツルツと出やすくします。お腹が痛くなりにくいカラダにやさしいタイプの便秘薬です。



予防には…いいものギュッと入った整腸剤・コンチーム！

ビタミン・ミネラル・アミノ酸がたっぷり入ったビール酵母にビフィズス菌、乳酸菌、納豆菌配合。腸内環境を整えてくれますので、便秘だけでなく軟便にもおすすめです。



～ 日本人女性の4人に1人が悩む便秘に ～

大草丸 1200丸(20日分) **2,350円**+税 他