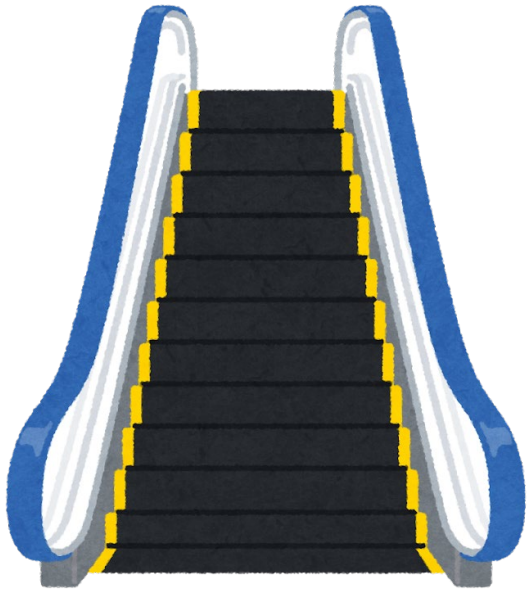
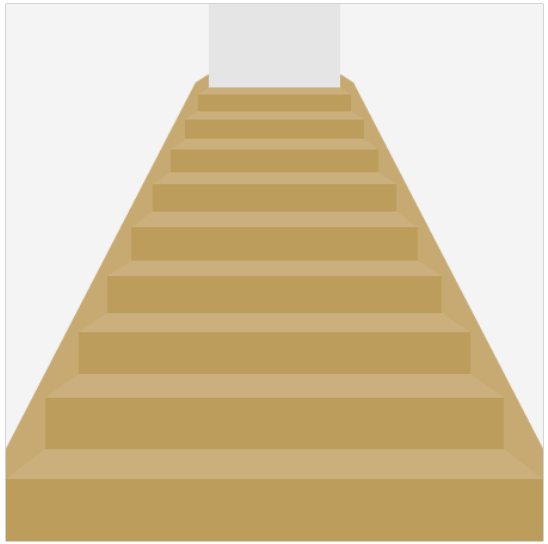
用心したいつながりフレイル

参考資料2
石田構成員提出資料

- 階段とエスカレーターのリスク





エスカレーターと階段という選択肢

- 健常者は階段を選んだほうがよい
- しかし、階段は疲れる

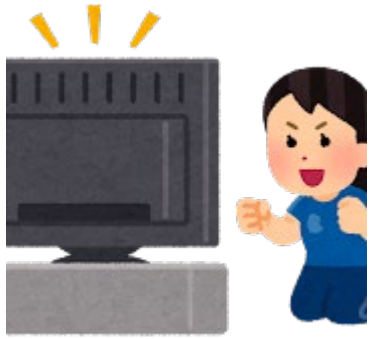
↓

- エスカレーターを使うので筋肉が落ちる
- ますます階段を使わなくなる

↓

フレイルのリスクの拡大

- つながりフレイルという考え方



ひとりとつながりという選択肢

- 一人で楽しむツールの多い現代社会
- つながるのは楽しいけど面倒
  →準備、気遣い、調整

↓

- 一人で楽しむようになるので、人とつながるための筋肉が落ちる
- ますます人と会わなくなる

↓

つながりフレイルへ