

# フレイルチェックに参加してみませんか

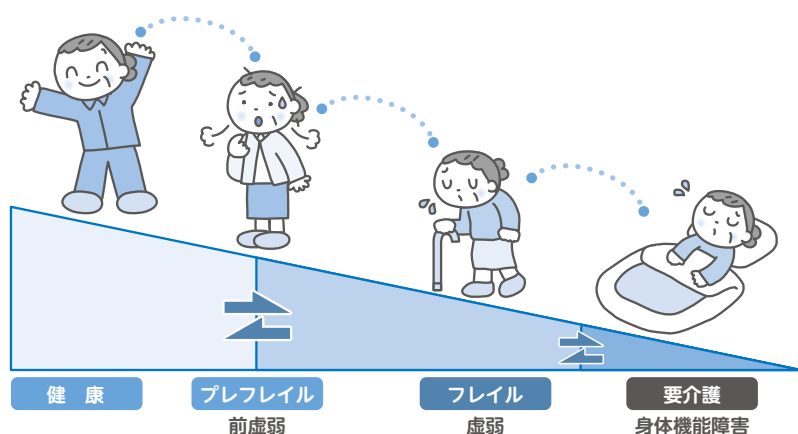
長寿応援課 ☎048(473)1395

自身のフレイルの状態を確認できるフレイルチェックや専門職が解説をするフォローアップ教室を受講して、フレイルを予防しましょう。

## フレイルとは

加齢により筋力や心身の機能が低下し、要介護状態になる危険性が高まった状態を「フレイル」といいます。フレイルを予防するためには、まず自身の身体の状態を知り、フレイルの兆候にできるだけ早く気づくことが大切です。

また、東京大学高齢社会総合研究機構の研究から、フレイルを防ぐための大切なポイントとして、栄養(食・口腔機能)、運動、社会参加の3つが挙げられています。フレイルチェックでは、質問票や機器を使った測定により、自身の状態をその場で確認することができます。これまでにフレイルチェックを受けた人も、半年に1回程度受けることで、自身の状態の変化を確認することができます。自分では気が付きにくいフレイルの兆候を確認してみませんか。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」



▲フレイルチェックの様子

## フレイルチェック・フォローアップ教室

### とき・ところ

フレイルチェック(13時30分～15時30分)		フォローアップ教室(13時30分～15時)	
12月11日(月)	市民体育館	12月19日(火)	市民体育館
2月8日(木)	第二福祉センター	3月21日(木)	総合福祉センター
2月13日(火)	いろは遊学館		
3月7日(木)	総合福祉センター		
3月11日(月)	宗岡公民館		

▼フレイルチェックに参加後、フォローアップ教室を受講してください。

**対象** おおむね65歳以上の人

**定員** 各20人(先着順)

**持ち物** 飲み物、タオル、上履き(市民体育館・第二福祉センターのみ)

▼動きやすい服装でお越しください。また、裸足での測定(筋力量)がありますので、ストッキングなどはお控えください。

**申込み** 各回の前日までに電話または直接、長寿応援課へ