

／もしかして、それ、フレイルかも！？／



フレイルチェック してみませんか？



結核住民検診と
同日同会場！

15分ほどで実施できます

フレイルの兆候があるか、専用のソフトで判定し、その場で結果がわかる「フレイルチェック測定会」を開催します。ぜひこの機会に体験し、フレイル予防のきっかけにしませんか？

【対象】 町内の65歳以上の方

日
時

6月10日(火) 8:45～11:30

会場 笠松中央交流センター

6月11日(水) 8:45～11:30

13:00～15:00

会場 松枝交流センター

6月13日(金) 8:45～11:30

会場 総合交流センター

【測定の概要】

簡単な問診



目を開けて片足立ち+握力



コンピューターで判定！

※結果に合った具体的な
運動メニューをお渡しします



【申し込み等】 申込不要

【測定料】 無料

※結核住民検診と同日同会場で実施

フレイルって何だろう？

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の間の
虚弱な状態にあることをいいます。

- ①社会的フレイル⇒閉じこもりがち
 - ②精神・心理的フレイル⇒うつや記憶力の低下
 - ③身体的フレイル⇒筋力の低下や活動量の低下
- これら、①から③の要素が影響しあって、
フレイルの状態が悪化します。

ですが・・・！

早く見つけて適切な対策をすれば、再び健康な
状態に戻ることが可能であると言われています



今日からはじめる！フレイル予防

フレイル予防のポイント

- 1 積極的に「外出」と「人との交流」
- 2 たんぱく質を含んだ食事を摂る
- 3 かむ力や飲み込む力を向上させる
- 4 運動習慣をつけて筋力のアップ



【問い合わせ】 笠松町地域包括支援センター ☎(058)388-7133