

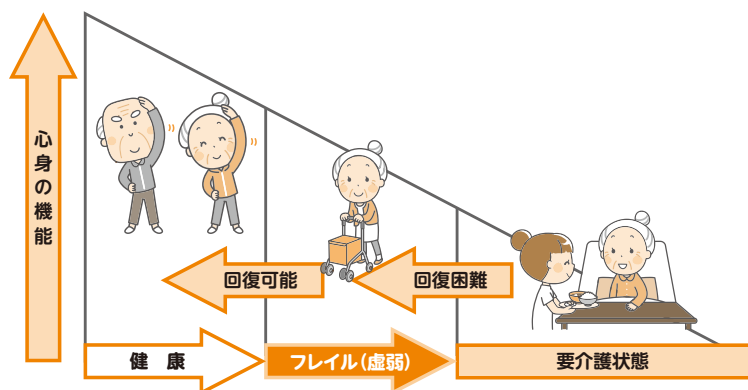
フレイルを予防して 目指せ健康長寿！

市公式ウェブサイトからフレイル予防啓発冊子『フレイルを予防しましょう！』をダウンロードすることができます。ぜひご利用ください。



問い合わせ 健康長寿グループ (☎⑤7 1 0 7 5)

○フレイル（虚弱）とは？



フレイル（虚弱）とは、加齢により心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し、要介護状態になるリスクが高い状態のことです。

フレイルから要介護状態になってしまうと回復が難しくなりますが、早くから対処をすればフレイルから元の健康な状態に戻ることが可能です。フレイルの予防・改善には早めの気づき・対処が大切です。

○あなたは大丈夫？フレイルチェック

当てはまる項目にチェックしてみましょう。
いくつ当てはまるでしょうか。

☐ 体重が減った

☐ 疲れやすい

☐ 歩く速さが遅くなった

☐ 握力が弱くなった

☐ 身体を動かす機会が減った

チェックが
1・2個で
フレイル予備軍、
3個以上は
フレイル状態です。

○フレイルについてもっと詳しく知りたい方に

フレイル予防講習会

市内の医療機関のリハビリテーション専門職を講師に迎え、フレイル予防のポイントや自身で確認できる『フレイルチェック』などを紹介する『フレイル予防講習会』を開催します。

申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

日時 5月28日(水)10時～11時30分
(9時30分開場)

場所 市民会館

内容 フレイルチェックの体験、フレイルの概要や予防のポイント、体操の紹介など

リハビリ専門職が
フレイル予防のポ
イントを詳しくお
伝えします！

