

フレイル予防で健康寿命を延ばそう！ フレイルチェックを受けてみませんか？

フレイルとは？

加齢とともに心身の活力が低下し、弱った状態のことです。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になるといわれています。

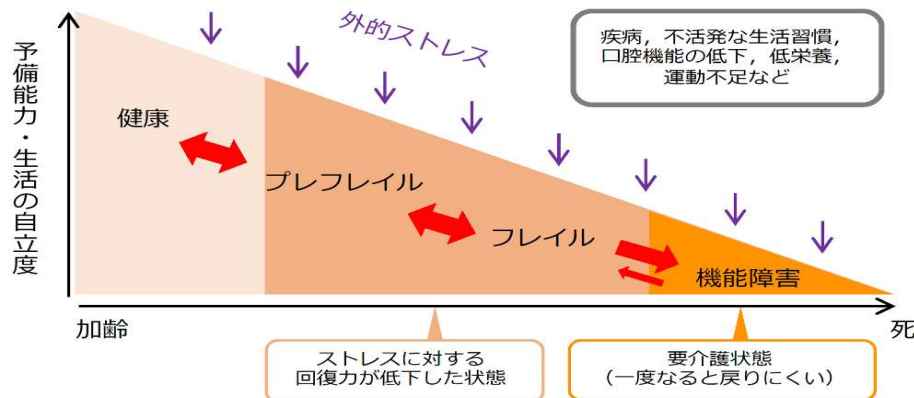


図1 フレイルの概念

(荒井秀典編集 フレイルハンドブック ポケット版 ライフ・サイエンス 2016 p3より引用改変)

まずは知ることから！

フレイルチェックで自分の今の状態を知ること、早期にフレイルやフレイルになりかけている状態を発見し、生活を見直すことでフレイルを予防・改善することができます。

「フレイルチェック講座」を開催します！

フレイルチェックでは、自分の状態を「栄養・運動・社会参加」の3つの項目の質問や筋力などの測定から総合的に評価します。その結果から自分の健康状態や生活状況を振り返り、具体的にどんなことに取り組めばよいかを学びます。

フレイルチェックで自分の状態を知り、日頃の生活習慣を見直しましょう！

対象 65歳以上の市民

日時 令和6年9月11日(水)13時から15時30分（受付12時45分から）

場所 市民会館 ホール（湊765-1）

持ち物 筆記用具、飲み物（※素足での測定があるため、タイツ等は避けてください）

定員 20名

費用 無料

申込み 8月29日(木)までに下記にお申込みください

問い合わせ：富津市介護福祉課 高齢者支援係 0439-80-1300