

# 市民サポーターによる フレイルチェック会

この事業は神戸市からの委託を受けて実施しています

最近やせてきた、疲れやすくなった、握る力が弱くなった、歩くのが遅くなったなど、思い当たることはありませんか。フレイルに早めに気づき、食事や運動に気を付け、また人との交流をすることで、いきいきと過ごすことができます。まずはフレイルチェックを受けて、今の体力と筋力を確認し、フレイル予防を意識した生活をおくりましょう。

## 市民によるフレイルチェック会とは？

フレイルについての講話を聞いたり、筋肉量や握力の測定などを行います。

フレイルについて講習を受けた市民サポーターが実施します。

チェック内容は裏面をご覧ください

### 【対象】65歳以上の方

- ・介護保険のサービスを利用されていない方
- ・会場まで杖やカートを使用せず 歩いて参加できる方

【定員】20名程度(先着順)

【参加費】無料



私たちと一緒に  
フレイル予防に  
取り組みましょう！

開催スケジュールは  
こちらから

お問合せ・申込先



公益財団法人こうべ市民福祉振興協会  
(しあわせの村内) 運営振興課

TEL(078)743-8017 FAX(078)743-8180



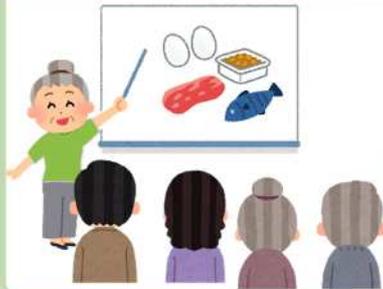
# フレイルチェックの流れ

フレイルチェック会ではこんなことをしています

質問票記入



フレイルについての講話



かむ力



指わっかテスト



ふくらはぎ周囲長



握力



筋肉量測定



片足立ち上がり



滑舌チェック



「フレイル」ってご存じですか？



フレイル予防に必要な3つの要素

フレイルとは、年齢とともに心や身体が弱くなり、介護が必要になりやすい状態のことです。

人との交流や、食事、運動、お口のケアを見直し、バランスよく取り組むことでフレイル状態を改善することができます！