

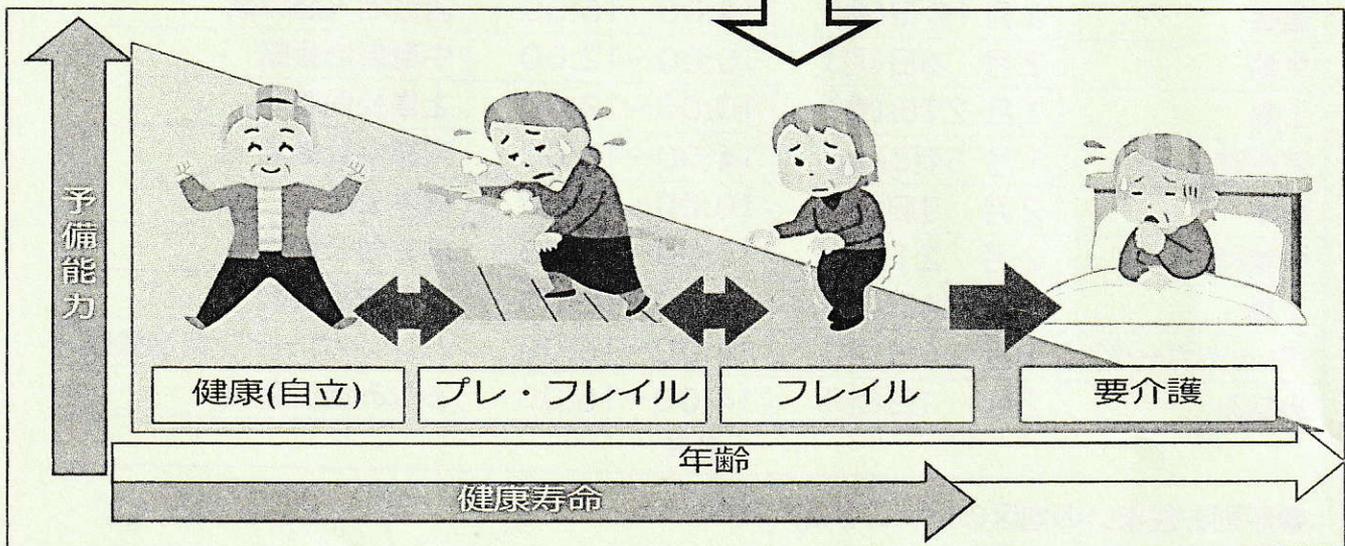
あなたは
大丈夫？

～元気と介護の分かれ道～

フレイルチェック測定会

フレイルとは…

健康と要介護状態の中間の、「弱ってきている」状態のことです



フレイルはそのまま放っておくと、やがて要介護状態になってしまいますが…

気づいて対策することで、健康な状態に戻ることができます！

【フレイルチェック測定会】に

参加すると、全12項目のチェックで
今の自分の状態を確認できます！
結果の解説もあります

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. 指輪っかテスト | 7. 握力 |
| 2. イレブンチェック | 8. 手足の筋肉量 |
| 3. 噛む力(咬筋触診) | 9. お口の元気度 |
| 4. 滑舌 | 10. 人とのつながり |
| 5. 片足立ち上がりテスト | 11. 組織参加 |
| 6. ふくらはぎ周囲長 | 12. 支えあい |

まずはチェック！

測定会開催日は裏面をご覧ください

申込み・問合せ：開成町福祉介護課 高齢介護班 ☎84-0316

開催日程

受付:15分前~

| 地区 | 日程 | 時間 | 場所 |
|----------|-----------|-------------|--------------|
| 岡野 | 2月 3日(金) | 14:00~16:00 | 岡野老人憩の家 |
| 金井島 | 2月 10日(金) | 10:00~12:00 | 金井島公民館 |
| 上延沢 | 1月 27日(金) | 14:00~16:00 | 上延沢自治会館 |
| 下延沢 | 1月 31日(火) | 10:00~12:00 | 下延沢自治会館 |
| 円中 | 1月 26日(木) | 10:00~12:00 | 円中自治会館 |
| 宮台 | 2月 10日(金) | 14:00~16:00 | 宮台老人憩の家 |
| 牛島 | 2月 6日(月) | 10:00~12:00 | 牛島自治会館 |
| 上島 | 1月 27日(金) | 10:00~12:00 | 上島公民館 |
| 河原町 | 1月 31日(火) | 14:00~16:00 | 河原町公会堂 |
| 榎本 | 2月 3日(金) | 10:00~12:00 | 榎本公会堂 |
| 中家村 | 2月 2日(木) | 10:00~12:00 | 中家村公民館 |
| 下島 | 1月 24日(火) | 10:00~12:00 | 下島自治会館 |
| パレットガーデン | 1月 26日(木) | 14:00~16:00 | パレットガーデン自治会館 |
| みなみ | 2月 1日(水) | 14:00~16:00 | みなみ自治会館 |

備考

- 原則お住まいの地区の回にご参加ください
- 各回の定員は 20 名です
- 開催の1週間前までに下記へ電話等で申し込んでください
- ペースメーカーを利用している方は筋肉量測定はできません

| | |
|------|---|
| 服装 | 動きやすく、ふくらはぎを出せ、裸足になれる服装。マスク着用。 (タイツ・ストッキング、ふくらはぎを出せないぴったりしたズボンは不可) |
| 持ち物 | 筆記用具 必要な方は眼鏡 |
| スタッフ | フレイルサポーター(町民ボランティア)の皆さん 露木昭彰 上級フレイルトレーナー 町職員 |

健康長寿を目指しましょう!



申込み・問合せ:開成町福祉介護課 高齢介護班 ☎84-0316