

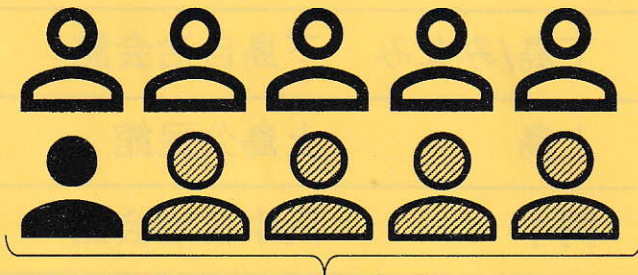
転ばぬ先の

# フレイルチェックのご案内

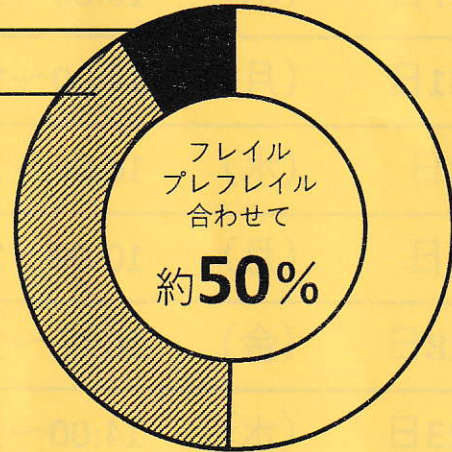
## 高齢者の2人に1人が 要介護 一歩手前

フレイル：8.7%

プレフレイル：40.8%



要介護予備軍



「瓶の蓋が開けられない」「体重が落ちた」「歩くのが遅くなった」  
など、体の変化に思い当たることはありませんか？  
もしかしたら、フレイルが進行しているかもしれません。  
フレイルチェックで今のからだの状態を確認しましょう。

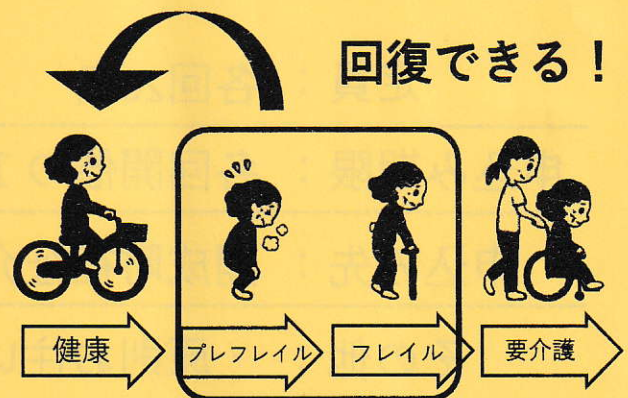
各地区の集会所で**無料**で受けられます。

実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>質問票チェック</li> <li>指輪っかテスト</li> <li>立ち上がりテスト</li> <li>筋肉量測定</li> </ul>	持ち物等	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲み物</li> <li>筆記用具</li> <li>眼鏡（必要な方）</li> <li>裸足になりやすい服装</li> </ul>
	等		

### フレイルとは

病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

しかし、フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策に取り組めば、元の状態に戻することもできます。





ご参加には**予約が必要**です。  
福祉介護課にお申し込みください。

### 各地区実施スケジュール

日にち	時間	地区	場所
7月24日 (月)	10:00~12:00	中家村	中家村公民館
7月27日 (木)	10:00~12:00	上延沢	上延沢自治会館
7月31日 (月)	14:00~16:00	岡野	岡野老人憩の家
8月2日 (水)	10:00~12:00	下島/みなみ	下島自治会館
8月7日 (月)	10:00~12:00	上島	上島公民館
8月18日 (金)	10:00~12:00	円中	円中自治会館
8月23日 (水)	14:00~16:00	下延沢	下延沢自治会館
8月25日 (金)	10:00~12:00	榎本	榎本公会堂
9月4日 (月)	10:00~12:00	パレット /みなみ	パレットガーデン 公民館
9月7日 (木)	14:00~16:00	宮台	宮台老人憩の家
9月11日 (月)	10:00~12:00	金井島	金井島公民館
9月12日 (火)	14:00~16:00	河原町	河原町公会堂
9月14日 (木)	10:00~12:00	牛島	牛島自治会館

定員： 各回20名

申込み期限： 各回開催の1週間前まで

申込み先： 開成町福祉介護課 TEL 0465-84-0316

- その他：
- ・原則お住いの地区の回にご参加ください。
  - ・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。