

いつまでも地域で暮らすために、
町民同士で「フレイル」の危険度をチェックしましょう

フレイルチェック測定会

参加無料

下島地区/みなみ地区

令和6年10月2日(水) 10時~12時

場所 下島自治会館

持ち物

- 筆記用具
- 飲み物
- 眼鏡(必要な方)
- ふくらはぎを出せ、裸足になりやすい服装

実施内容

- 質問票チェック
- 指輪っかテスト
- 立ち上がりテスト
- 筋肉量測定 等

高齢者の2人に1人が要介護の一步手前です。

「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体の状態を確認しましょう！



フレイルとは・・・「虚弱状態」を示し健康状態と要介護状態の間にあります。そのため自分の気づきや努力および適切な介入によりさまざまな機能を戻せる、可能性がある時期のことです。

申込み・問合せ

回覧

開成町福祉介護課 0465-84-0316

※申込み期限:各回開催の1週間前まで

