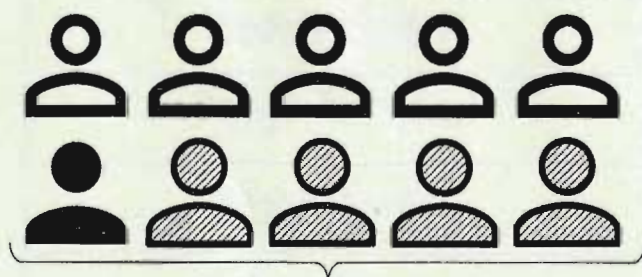


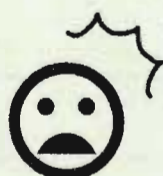
高齢者の2人に1人が 要介護 一歩手前です。

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	- 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	持ち物等	- 飲み物 - 筆記用具 - 眼鏡（必要な方） - 裸足になりやすい服装
------	---	------	---

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、元の状態に戻ることできます。

※2回目以降の参加者は、前回使用したテキスト及び測定結果等をお持ちください。



フレイル予防で
回復できる！



▲町HP



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

日程	時間	会場
5月8日(木)	14時～16時	宮台老人憩の家
5月12日(月)	10時～12時	上島公民館
5月14日(水)	10時～12時	河原町公会堂
5月15日(木)	10時～12時	牛島自治会館
5月19日(月)	10時～12時	中家村公民館
5月21日(水)	14時～16時	円中自治会館
5月22日(木)	10時～12時	上延沢自治会館
5月28日(水)	10時～12時	下島自治会館
6月2日(月)	10時～12時	榎本公会堂
6月6日(金)	10時～12時	下延沢自治会館
6月19日(木)	10時～12時	岡野老人憩の家
7月7日(月)	10時～12時	パレットガーデン自治会館
7月11日(金)	10時～12時	みなみ自治会館
7月17日(木)	10時～12時	金井島公民館

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： ・ **素足になりやすい服装** (ストッキング着用不可)

・ **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。