

# フレイル予防で 健康長寿！

申込み・問合せ

高齢者支援課地域包括支援室（2階）

✉ [houkatu@city.mobara.chiba.jp](mailto:houkatu@city.mobara.chiba.jp)

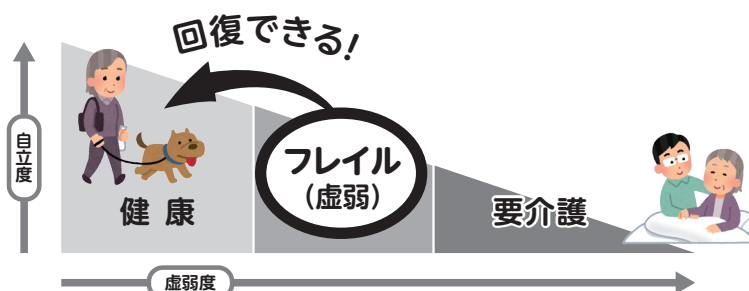
☎ (20) 1583 FAX (26) 6788

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による自粛生活の長期化で、運動の機会が減ったり、人と会う機会が減った結果、フレイル（心身の活力が低下した状態）の増加が懸念されています。

フレイル予防について市の取り組みを紹介します（いずれも感染症対策を徹底して開催します）。

## フレイルとは？

フレイルとは、「健康」と「要介護状態」の中間の段階で、心や体の働きが低下してきた状態のことをいいます。たとえフレイルの状態になったとしても、適切な対応をすることで健康な状態を取り戻すことができます。



## まずはやってみよう！フレイルチェック！

フレイル予防は自身の健康状態を知ることから始まります。まずは簡単に測定できるフレイルチェックをしてみましょう。

※フレイルチェックは「東京大学高齢社会総合研究機構」が開発した方法です。

- |     |                                                                                              |                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| ◆日程 | 7月21日㊤、8月26日㊤、9月3日㊤、11月11日㊤                                                                  | 13時30分～15時30分              |
| ◆内容 | ・フレイルに関する質問票への回答（お口の元気度、人とのつながり、社会参加）<br>・体の測定（5項目）と結果の説明<br>（滑舌・片足立ち上がり・握力・ふくらはぎ周囲長・手足の筋肉量） |                            |
| ◆対象 | 65歳以上の市内在住者                                                                                  | ◆定員 各日15人（申込順）             |
| ◆会場 | 市役所市民室                                                                                       | ◆申込方法 6月15日㊤から電話・FAX・メールにて |



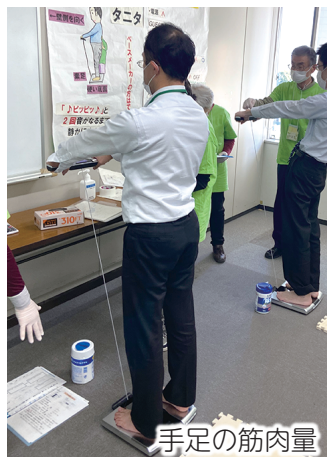
片足立ち上がり



握力



ふくらはぎ周囲長



手足の筋肉量