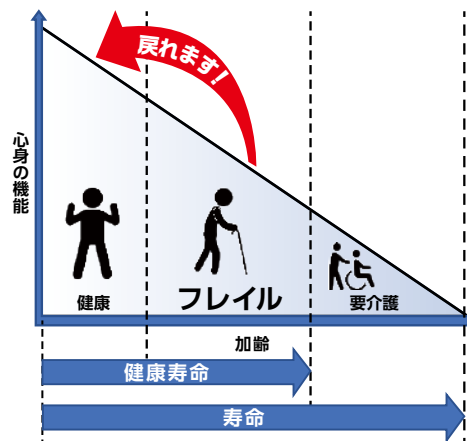


こんなときこそ フレイル予防を！

コロナ禍による自粛生活が長引くことで運動量や人との交流が減り、気持ちもふさがちになるなど、自分でも気付かないうちにフレイル（※）になっていることが懸念されています。

※フレイルとは、年を重ねて心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

フレイルは、ちょっとした衰えにいち早く気付き、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。また、健康寿命を延ばすことにもつながります。



「指輪っかテスト」で
ふくらはぎの筋肉量を
セルフチェックします！



フレイルチェックを開催します！

専門研修を修了した市民の「フレイルサポーター」が和気あいあいとフレイルチェックを行います。フレイルチェックでご自身の健康状態を知り、フレイル予防のための3つの柱（①身体活動、②栄養、③社会参加）を意識した生活を送りましょう。

- ◆日時 7月28日㊟、9月1日㊟、10月13日㊟、11月24日㊟ 13時30分～15時30分
- ◆会場 市役所市民室
- ◆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）
 - ・体の測定（5項目）と結果説明
（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 各回15人
- ◆申込方法 7月1日㊟から電話・FAX・メールにて（申込順・定員になり次第締め切り）



▲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

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
☎(20)1583 FAX(20)1610

問合せ
土木管理課（7階）
☎(20)1537
FAX(20)1605

配布場所	連絡先
茂原公園 第2駐車場	土木管理課 ☎(20)1537
本納支所（ほのおか館） 駐車場	本納支所（ほのおか館） ☎(34)2111
東部台文化会館 駐車場	東部台文化会館 ☎(23)8711
五郷福祉センター 入口	五郷福祉センター ☎(25)7880

※東部台文化会館の休館日は、6月9日㊟、8月11日㊟、10月13日㊟です。

◆配布数
1軒当たり10袋まで

◆配布時間
8時30分～17時

い。
希望する方は各配布場所の
連絡先に事前に電話連絡の
上、直接取りにお越しくださ
い。

◆配布期間
10月31日㊟
（土日・休日を除く）

大雨や台風被害に
備え土のうを無料
配布しています