

# 参加者募集！ やってみよう フレイルチェック！

疲れやすくなった



あまり食べたいものが  
なくなってきた



人と会うことが前より  
面倒に感じる



最近、こんな症状はありませんか？もしかしたら、それは『フレイル』の兆候かもしれません。『フレイル』とは、年齢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。

小さな変化に早く気付くことが大切です。『フレイル』の段階なら健康な状態に戻れる可能性があります。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。

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プログラムです。フレイルチェックを行うことで、簡単に『フレイル』の兆候に気付くことができます。

会場では、参加者の皆さんが楽しく取り組めるよう、市民ボランティアのフレイルサポーターがサポートします。ご自身の状態に早く気付いてフレイル予防に取り組むためにも、ぜひご参加ください。

皆さんが安心して参加できるよう新型コロナウイルス感染予防対策を徹底して開催します。

◆日時 12月6日㊦・13日㊦、1月24日㊦、2月3日㊦、3月7日㊦

13時30分～15時30分

◆場所 市役所5階502会議室  
(1月24日のみ市役所市民室)

◆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、組織参加)
- ・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(申込順)

◆申込方法 11月1日㊦から電話・FAX・メールにて

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止または延期になる可能性があります。

「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！



▲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