

# 「フレイル」大丈夫？

自分でも気が付かないうちに徐々にフレイル（虚弱な状態）になっている可能性があります。フレイルはその兆候に早く気付くことで健康な状態に戻ることが可能ですが、放っておくとちょっとした段差で転倒する等がきっかけで介護が必要な状態になったりします。まずはフレイルチェックでご自身の健康状態を知り、今後の健康づくりに役立ててみませんか？

こんな症状があったら要注意！

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



## フレイルチェック 参加者を募集します！

- ◆日 時 10月19日(木)、11月17日(金)、12月4日(月)、1月23日(水)、2月5日(木)、3月19日(土)  
13時30分～15時45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・体組成計による手足の筋肉量）
- ◆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 10月2日(木)から電話・FAX・メールにて



▲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



今は大丈夫だけれど、将来いろいろな手続きやお金の管理が自分でできなくなったら、頼れる親族もいないし、信頼できる人に支えてもらいたい。



詳しくは、「成年後見はわかり（厚生労働省）」をご覧ください。

「老後の安心設計」につながります。

任意後見制度は、将来、自身の判断能力が低下したときに備え、自分で任意後見人を決めておく制度です。支援が必要となった際、事前に決めた契約内容（福祉サービスの申請・契約、入院手続き、各種料金の支払い、財産管理など）に基づき任意後見人からの支援を受けることができ、「老後の安心設計」につながります。

任意後見制度は、将来、自身の判断能力が低下したときに備え、自分で任意後見人を決めておく制度です。支援が必要となった際、事前に決めた契約内容（福祉サービスの申請・契約、入院手続き、各種料金の支払い、財産管理など）に基づき任意後見人からの支援を受けることができ、「老後の安心設計」につながります。

「認知症になっても安心して暮らし続けるために」  
「任意後見制度」をご存じですか？

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 📠(20)1610