

みんなで楽しく「フレイル予防」



～人生100歳時代 いつまでも元気であるために、だから今からフレイル予防～

自分でも気付かないうちにフレイル（※）になっている可能性があります。フレイルは、ちょっとした衰えにいち早く気づき、日常生活を見直すなどの正しい対処をすることで、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？

※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）が低下した状態のこと

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「フレイルサポーター」の皆さんがフレイルチェック（※）をお手伝いします。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。

※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。皆さんのからだやこころの状態がどのような状況におかれているのかを楽しみながら確認でき、日常生活を振り返る良い機会となります。

- ◆日時 11月8日(金)・22日(金)、12月4日(水)、令和7年1月23日(木)、2月3日(月)、3月25日(日)
13時30分～15時45分
- ◆場所 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
- ◆対象 60歳以上の市内在住者
- ◆定員 各回15人（申込順）
- ◆申込 電話・FAX・メールにて

体の測定（5項目）



▲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

友だち
募集中！

