

フレイル(虚弱)予防で 健康寿命を延ばそう



フレイルとは?

高齢になり心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下し、「虚弱(フレイル)」になった状態のことをいいます。多くの場合、このフレイルの状態を経て要介護状態に陥ると考えられています。

簡易フレイルチェックをしてみましょう



指輪っかテスト

左の写真のように、両手の親指と人差し指の指輪っかでふくらはぎを囲んでみてください。



指輪っかで囲めて
かつ隙間ができる人は
フレイルの可能性が...

今、全国から注目されている取り組み「フレイル予防」

「以前に比べて外出の機会が減った。」「最近食事をおいしく食べられない。」などのフレイルの兆候を早期に察知し、日常生活の見直しなどの対処を図ることにより、フレイルの悪化予防が見込めます。

フレイルに関する取り組みは全国的に注目され、県は「未病^{*}改善の取り組み」の一環として「フレイル予防」を推進しています。

※未病とは「健康」と「病気」の間を連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念のことです。

「フレイル予防」推進事業が始まります!

町では東京大学で開発されたプログラムを活用したフレイル予防事業を順次展開します。ご自身の状態に合ったプログラムに参加してフレイルを予防しましょう!



フレイル予防セミナー 『フレイル予防』って何だろう

フレイルの基礎知識から予防のポイントなどを楽しく学び、健康でいるための「コツ」をお伝えします!

- 日程 9月19日(水)
- 時間 13:30~15:30 (受付13:00~)
- 場所 保健福祉センター 3階集会室
- 講師 東京大学高齢社会研究機構
神谷哲朗 氏
- 費用 無料
- 定員 40人
- 締切 9月14日(金)

みんなで防ごう!フレイル フレイルサポーター養成講座

フレイルチェックの技術を身につけて、ご自身を含め健康づくり・介護予防を広めるサポーターを養成します!

- 日程 10月9日(火)、23日(火) 計2回
- 時間 13:30~15:30 (受付13:00~)
- 場所 保健福祉センター 3階集会室
- 内容 サポーターに必要なフレイルチェックなどの知識・技術の習得
- 費用 無料
- 定員 20人
- 締切 10月1日(月)

申込みは健康課へ