

「もしかして、フレイル？」

～体力測定で自分の体を知ろう～

フレイルとは、

おとろえ予備軍です！

40歳以上の4人に1人は筋肉の衰えが始まっていると言われています。

フレイルは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護の危険性が高まった状態です。

自分の健康状態を知って、フレイルを予防しましょう。



令和6年

6月24日(月)

開催時間 **13:00～16:00**
(うち1時間程度)

場 所 **里庄町健康福祉センター**

対 象 **40歳以上の町民**
(先着60名)

申し込み **健康福祉課へ電話または来所し
名前、住所、電話番号をお伝え
ください**

当日の流れ

- 体力測定 (握力・片足立ち等)
- 体組成測定 (体重・筋肉量等)
- お口の機能測定
- フレイルチェック質問票

測定結果のミニアドバイス
(保健師・栄養士・理学療法士)



| | | | |
|-------------------------|--------------------------|-----|---|
| ありますか | <input type="checkbox"/> | いいえ | |
| ですか | <input type="checkbox"/> | いいえ | 👉 |
| ですか | <input type="checkbox"/> | いいえ | 👉 |
| 弱くなってきたと思いますか (日常生活) | <input type="checkbox"/> | はい | 👉 |
| がありますか | <input type="checkbox"/> | はい | 👉 |
| 1回以上していますか | <input type="checkbox"/> | いいえ | |
| 弱くなりましたか | <input type="checkbox"/> | はい | |



お問合せ/申込み：里庄町健康福祉課 ☎0865-64-7211