

●フレイルってなに？

年とともに心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の間の状態にあることを「フレイル」といいます。「フレイル」に**早く気づき、適切な対策をとれば**改善することができます。

フレイルに早く
気付くには？

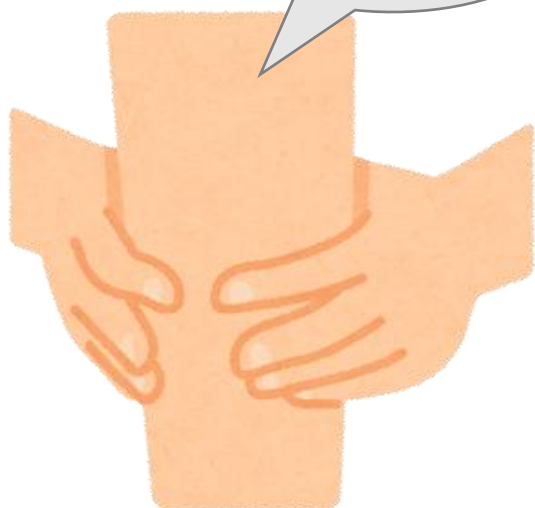


●フレイルチェック会に参加しよう！

お口の動きや手足の筋肉量などを測ることができ、健康診断だけでは分からない、自分の身体の状態を知ることができます。

**フレイルチェック会の
日程は裏面にあります**

すき間は
どうかな？



おためしチェック！指輪つかテスト！

両手の親指と人差し指で指輪つかをつくり
利き足ではないほうのふくらはぎを囲む

・すき間ができる

→筋肉が少なくなっている可能性あり

・囲めない、またはちょうど囲める

→筋肉が十分あるといえる

●フレイルサポーターが活躍中！

研修を受けた地域のかたが「フレイルサポーター」となり、フレイルチェック会の運営や地域のフレイル予防に取り組み、活躍しています。

フレイル予防の
お手伝いをしています

もっとたくさんの人に
参加してもらいたい！

フレイルチェック会に参加したい、
フレイルサポーターについて知りたい方はこちら



【問い合わせ先】西区地域支えあい課

西区 フレイル 検索

TEL:082-294-6235 / Fax:082-294-6113

各地区のフレイルチェック会日程

地区	日時	場所
三篠	6月23日(火) 13時半～15時	みささLMO (横川町3-11-12)
大芝	6月4日(木) 10時～11時半	新庄之宮神社社務所 (大宮1-1-9)
観音	6月5日(金) 14時～15時半	南観音公民館 (観音新町2-16-46)
己斐上	7月10日(金) 14時～15時半	己斐上公民館 (己斐上4-2-55)
古田	6月10日(水) 14時～15時半	古田公民館 (古江西町19-15)
庚午	6月10日(水) 10時～11時半	庚午中央会館 (庚午北4-9-17)

注) お住まいの地域でのご参加になります

フレイルチェック会に参加したい、
フレイルサポーターについて知りたい方はこちら



【問い合わせ先】西区地域支えあい課

西区 フレイル 検索

TEL:082-294-6235 / Fax:082-294-6113