

どうぞお気軽にご利用ください♪

# フレイルチェックしてみませんか



健康寿命とは、「元気に自立して日常生活を送ることができる期間」のことです。

「健康寿命と平均寿命の差」は、自立して生活ができない期間、つまり介護が必要な期間を表しております。

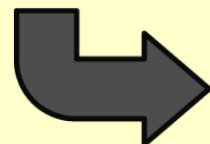
厚生労働省によると、男性で約9年、女性で約12年間、介護が必要な期間があると報告されています。

健康寿命をのばす鍵になるのが「フレイル予防」なのです。

## あなたは大丈夫？

- 体重が減った
- 握力が弱くなった
- なんだか疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった
- 活動性が低下している  
(趣味の活動などに出かけたりしなくなった)

裏面へつづく



## フレイルという言葉をご存じですか？

「フレイル」は、「虚弱（きょじゃく）」を意味する英語の「フレイルティ」を語源としてできた言葉です。  
※「虚弱（きょじゃく）」という表現ではマイナスのイメージが強いため、日本老年医学会が「フレイル」と名付けました。

「フレイル」というのは、加齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態のことです。  
高齢者の多くは、健康な状態から「フレイル」の段階を経て要介護状態になるといわれています。

## ご自分の状態をチェックをしてみませんか？

### ★以下の内容でフレイルチェック学習会を開催します★

#### 内容：（時間は目安です）

- ・簡単な学習「フレイル予防とは」（20分）
- ・フレイルチェック体験（1時間）  
指わっかテストや片足立ち など



#### 会場

会場番号	日程	時間帯	会場	所在地
①	6/8 (金)	14:00~16:00	ひびきの森 桶川市民ホール 大会議室	桶川市若宮1丁目5-9
②	6/14 (木)	14:00~16:00	伊奈町総合センター 多目的ホール	北足立郡伊奈町大字小室5161
③	6/11 (月)	13:30~15:30	コーププラザ大宮 3F第一会議室	さいたま市北区日進町3丁目493-1



参加費は無料です♪

お問い合わせ：048-832-6156（浦和民主診療所/佐伯）

## フレイルチェック学習会（会場番号①・②・③）受講申込書

お名前

ご年齢（ 歳）

ご連絡先

（ ）

（男性・女性）