



# フレイル予防



## 始めませんか？

“フレイル”という言葉をご存知ですか？年をとって筋力や心身の活力が低下した状態のことで、放置すると要介護状態につながることもあります。

いつまでも健康でいきいきと暮らしていくために、“フレイル”の基礎知識や予防法を学び、フレイルチェックで自分の状態を知り、フレイル予防に取り組んでいきましょう。どなたでもお気軽にご参加ください♪

### あなたは大丈夫？ フレイル簡易チェック

- 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
- 趣味の活動などに出かけなくなった。外出することが少なくなった
- お茶や汁物でむせるようになった


★3つ当てはまったら要注意！

★1~2つ当てはまったら予備軍かも

### 【学習会日程・会場】

6月中にさいたま市内10ヶ所で開催！


各会場の詳細は裏面をご参照下さい。


 対象となる方：どなたでもご参加頂けます♪

 内容：講義と実技

- ①フレイルの基礎知識
- ②フレイル予防の実際（食・口腔機能・運動・社会参加）
- ③チェックシート記入・体力チェック
- ④結果の説明

 参加費：無料

 定員：20名

 申込〆切：開催日の1週間前



- ※ 飲み物などは各自でご用意ください。
- ※ 動きやすい服装でご参加ください。

### フレイル予防学習会 受講申込書

お名前： \_\_\_\_\_ 参加希望日： 6月 \_\_\_\_ 日 会場： \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_ 電話番号 (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

申し込み先 TEL:048-832-6172 (浦和民主診療所 担当：工藤・佐伯) FAX：048-●●

E-mail: ●

## 【フレイル予防学習会 会場所在地】

日にち	時間	会場	住所
6/11(月)	13:30~15:30	コーププラザ大宮	さいたま市北区日進町3-493-1
6/12(火)	14:00~16:00	浦和民主診療所	さいたま市浦和区北浦和5-10-7
6/14(木)	13:30~15:30	コミュニティセンターいわつき	さいたま市岩槻区本町1-10-7
6/19(火)	13:30~15:30	田島公民館	さいたま市桜区田島3-27-6
6/20(水)	13:30~15:30	七里コミュニティセンター	さいたま市見沼区大谷1210
6/20(水)	14:00~16:00	善前公民館	さいたま市南区太田窪2504-5
6/25(月)	10:00~12:00	ぱる★てらす	さいたま市浦和区東仲町10-7
6/26(火)	14:00~16:00	おおみや診療所	さいたま市西区指扇1100-2
6/28(木)	13:30~15:30	生協歯科	さいたま市緑区東浦和6-16-1
6/29(金)	10:00~12:00	土合公民館	さいたま市桜区西堀4-2-35

## みんなで楽しくフレイルチェック♪



5m歩行テスト



開眼片足立ちテスト

「指輪っかテスト」で簡単チェック！！

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折などのリスク

指輪っかテスト  
 ① 指の間に隙がほとんどない → 低い  
 ② 指の間に隙が少しある → サルコペニアの危険度  
 ③ 指の間に隙が大きい → 高い

※サルコペニア:筋肉量が減少し、全身の筋力や身体機能の低下が起こること。転倒、骨折の危険性も増加します。