

どうぞお気軽におこしく下さい♪

# 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？ 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
- 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（きよじゃく）」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（きよじゃく）」という表現ではマイナスのイメージが強いので、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★

- ・簡単な学習「オーラルフレイルとは」（30分）
- ・フレイルチェック体験（1時間）  
指わかテストや片足立ち測定、握力測定、セルフチェック など

会場番号	日程	時間	会場名	会場住所
①	8/31(金)	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
②	9/10(月)	14:00~16:00	コーププラザ大宮	さいたま市北区日進町3-493-1
③	9/19(水)	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
④	9/28(金)	14:00~16:00	おおみや診療所	さいたま市西区指扇1100-2



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）

参加ご希望の会場に○をつけて下さい

フレイルチェック学習会（会場番号①・②・③・④）申込書

お名前

ご年齢（ 歳）

ご連絡先

（ ）

（男性・女性）

FAXにてお送り下さい 048-832-8984（浦和民主診療所/佐伯）