

今日から始める!フレイル予防

「フレイルチェック測定会」開催します! 問 笠松町地域包括支援センター ☎388-7133

フレイルって何だろう?

「フレイル」とは、病気ではないですが、年齢とともに活力が低下し、いずれ介護が必要な状態になることです。

- ①社会的フレイル⇒閉じこもりがち
- ②精神・心理的フレイル⇒うつや記憶力の低下
- ②身体的フレイル⇒筋力の低下や活動量の低下

これら、①から③の要素が影響しあって、フレイルの状態が悪化します。

フレイル予防のポイントは?

- 1 積極的に「外出」と「人との交流」
- 2 たんぱく質を含んだ食事を摂る
- 3 かむ力や飲み込む力を向上させる
- 4 運動習慣をつけて筋力のアップ

フレイルチェック!あなたは大丈夫?

フレイルの兆候があるか、専用のソフトで判定し、その場で結果がわかる「フレイルチェック測定会」を開催します。

ぜひこの機会に体験し、フレイル予防のきっかけにしませんか?

○フレイルチェック測定会

【対象】 町内の65歳以上の方

【日時(実施時間)】 ※結核住民検診と同日同会場で実施!

日時	6月10日(火) 8:45~11:30	6月11日(水) 8:45~11:30、13:00~15:00	6月13日(金) 8:45~11:30
会場	笠松中央交流センター	松枝交流センター	総合交流センター

【測定の概要】 簡単な問診⇒目を開けての片足立ち+握力⇒コンピューターで判定!⇒その場で結果を返却

※結果にあった、具体的な運動メニューをお渡しします!(1人15分程度)

【申し込み等】 申込不要

【測定料】 無料

結核住民検診 問 健康介護課 ☎388-7171

結核は、近年減少傾向にあるものの、今なお、主要な感染症の1つで、65歳以上の方は、感染症法により年1回の結核検診(胸部レントゲン検査)が義務付けられていますので、忘れずに受診しましょう。

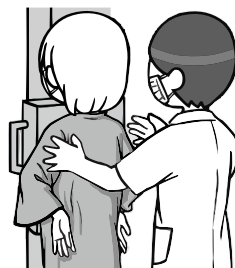
【対象者】 町内に住民票のある65歳以上の方

【受診方法】 事前予約不要です。直接会場へお越しください。

【持ち物】 住所と生年月日がわかるもの
(マイナンバーカード、運転免許証など)



▲結核検診
町ホームページ



日時	6月10日(火) 9:15~11:30	6月11日(水) 9:15~11:30、13:30~15:00	6月13日(金) 9:15~11:30
会場	笠松中央交流センター	松枝交流センター	総合交流センター