



～要介護にならないために～ フレイル予防啓発イベント

年齢を重ねると、心身の虚弱化「フレイル」が心配され、フレイルの状態が進むと要介護状態になりやすいといわれています。フレイルチェック体験会や歩行チェック体験会に参加して、自分自身の体の状態を知り、フレイル予防を実践してみませんか。




フレイルチェック体験会

参加無料

東京大学高齢社会総合研究機構が開発したフレイルチェックをNPO法人フレイルサポート紀の川に所属するフレイルサポーターの皆さんがチェックを実施します。

○ フレイルチェックとは

「フレイル」とは、年齢を重ねることで、筋力や認知機能、社会とのつながりなど、心身の活量が低下した状態のことを言います。フレイル状態とっていないかどうかをチェックするのが「フレイルチェック」です。「フレイルチェック」をすれば、今のフレイルの状態がわかります。

開催日程 開催会場	令和5年12月1日（金） 中貴志コミュニティセンター 3階 大集会室 令和5年12月8日（金） 桃山会館 1階 大会議室 令和5年12月12日（火） 粉河ふるさとセンター 2階 視聴覚室 上記3カ所の会場で開催します。お申込時にご希望の日をお伝えください。
開催時間	① 午前10時～正午（定員15名）受付は午前9時45分～ ② 午後1時30分～3時30分（定員15名）受付は午後1時15分～ ・会場ごとに①、②の時間で実施します
参加方法	フレイルチェック体験会は 事前申し込み制 です ※フレイルチェック体験会と歩行チェック体験会、重複申込み可能ですが、それぞれ申し込みが必要です。
イベント内容	■フレイルチェック（深堀チェック） お口・運動・社会参加についての総合チェック 今のご自身の身体の状態を知り、介護予防のきっかけにしてください。   

申込み・お問合せ

受付開始	令和5年11月 6日（月）午前8時45分から ～定員になり次第締切～（先着順・事前申込）
------	---


紀の川市役所高齢介護課 [TEL:0736-77-0980](tel:0736-77-0980) 平日：午前8時45分～午後5時30分

裏面もご覧ください 

歩行チェック体験会

参加無料

歩行基礎力測定機器を使ってあなたの歩き方測定や、inbody で筋肉量や体脂肪量、水分量などの測定、簡易のフレイルチェックを行います。また、測定した情報をもとに、理学療法士や栄養士、歯科衛生士による健康相談も実施します。

開催日程 開催会場	令和6年1月22日（月） 本庁南別館 1階 多目的ルーム 令和6年1月24日（水） 那賀総合センター 1階 大会議室 上記2カ所の会場で開催します。お申込時にご希望の日をお伝えください。
開催時間	① 午前9時30分～11時30分（定員15名） ② 午後1時30分～3時30分（定員15名） ・測定をスムーズに行うため、各参加者の時間を分けて来場いただきます。 詳しい来場時間はお申込みいただいた後、ご連絡いたします。 ・来場いただいた方から順次チェックを開始します。 ・所要時間は1人30分程度です。 ・会場ごとに①、②の時間で実施します。
参加方法	歩行チェック体験会は 事前申し込み制 です ※フレイルチェック体験会と歩行チェック体験会、重複申込み可能ですが、同じ測定が一部ございます。
イベント内容	■歩行基礎力測定 花王（株）の歩行基礎力測定機器を使用し、「歩行バランス年齢」や「歩行スピード年齢」などを算出します。 歩行スピードや歩きグセから、歩行機能の状態、将来の病気のリスクなどをチェックします。 ■筋肉量の測定 体の成分である筋肉量や体脂肪量、水分量などをInbodyという測定機器を使いチェックします。 ■イレブンチェック（簡易のフレイルチェック） ■専門職による健康相談（理学療法士・栄養士・歯科衛生士） 

申込み・お問合せ

受付開始	令和5年12月11日（月）午前8時45分から ～定員になり次第締切～（先着順・事前申込） ※表面のフレイルチェック体験会と申込日が異なります。ご注意ください。
紀の川市役所高齢介護課 TEL:0736-77-0980 平日：午前8時45分～午後5時30分	