

フレイル測定会のご案内

ご自身の健康度合いをチェックしてみませんか？

日時・会場等

※お体の状態変化を知るために
必ず2回目もご参加ください！

【対象者】 65歳以上の方
【参加費】 無料
【申込】 申込は下記の問合せ先へ

※2回目
12月13日（土）
10：15～11：45

開催日		開催時間	開催場所
①	6月7日（土）	13：00 ～16：00	越前市生涯学習センター （越前市役所1階）
②	6月14日（土）	10：15 ～11：45	シピィ2階
③	7月5日（土）	10：15 ～11：45	市民プラザたけふ 1階 地域サロン

当日の流れ

質問票の記入

各種測定

滑舌、筋肉量測定など

結果説明・相談

【滑舌測定】



【筋肉量の測定】



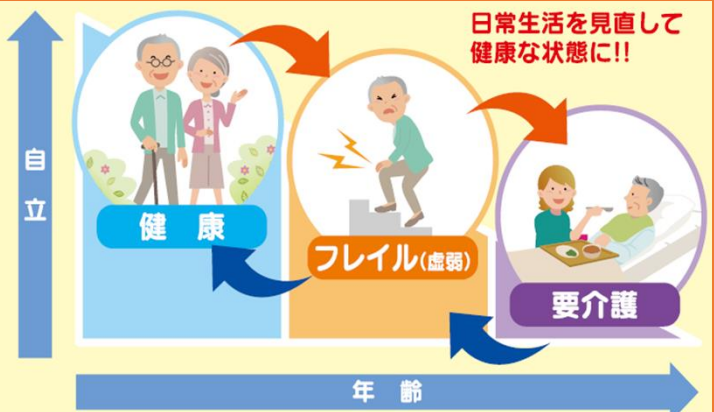
フレイルになると以下のような自覚症状が出てきます

- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 歩く速度が遅くなった
- ☐ 外出の機会が減った
- ☐ むせやすくなった
- ☐ 食材を噛み切りにくくなった

フレイルとは？

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護になる危険があります。

しかし、早めに生活習慣を見直せば健康な状態に戻ることができます。



出典：福井県フレイル予防パンフレット

【問合せ先】 越前市長寿福祉課 22-3784