

## フレイルチェック会

6月30日 垂水文化ホールに於いてフレイルチェック会が行われ、シルバーカレッジ垂水会より8名の方が参加されました。

年をとっての心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルと言います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

シルバーカレッジを卒業後、外出の機会が少なくなりました。世役はグループ和のメンバーだったので久しぶりに同期のメンバーに会えて楽しかったです。

