

# フレイルチェック……しませんか？

(一財)神戸在宅医療・介護推進財団 神戸市福祉局介護保険課

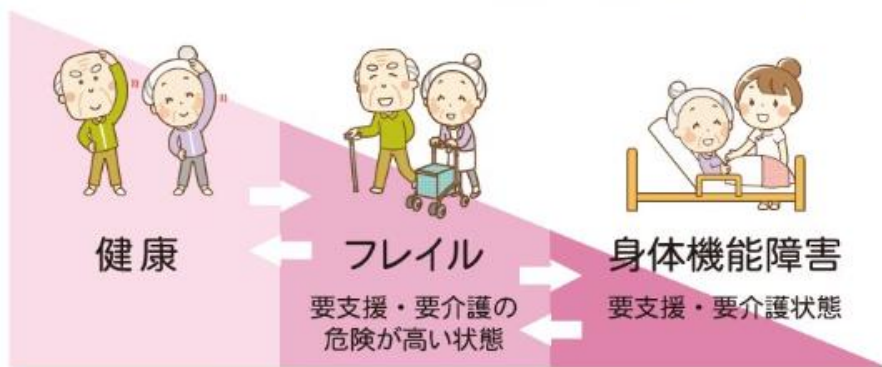
最近こんなことないですか？

なんだか気力がなくなった… むせるようになった… 転びやすくなった…

フレイルとは 病気ではないけれど年齢とともに 筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の**虚弱な状態**のことです。

でも、介護が必要になってしまふ前のフレイルの段階であれば**元気な姿に戻る**ことも**可能**です。

**早めに気づき、  
早めに予防！**



いつまでも健康長寿のあなたでいるために

## あなたのフレイル度をチェックしてみませんか？

**日時：令和3年1月15日（金）13：30～**

**場所：垂水文化センター多目的ホール。 ※動きやすい服装で来てください**

**連絡先：戸島峰光 携帯電話 080-1432-3450 e-mail: m\_tojima\_stay@yahoo.co.jp**

神戸市では、**市民サポーターによるフレイルチェック**活動を推進しています。

**フレイルサポーター**が**フレイルトレーナー（専門家）**と一緒に計測機材やチェックシートを使ってフレイルチェックのお手伝いをします。いっしょに、今の状態をチェックしましょう！



片足で立ち上がれるかな？

感染症対策のためにマスクの着用をお願いします。万全の感染症対策をして実施いたします。そのため、一部測定できないものもあります。写真はコロナ以前のものです。



青と赤のシールを貼って・・・結果を確認！

運動してる？  
社会参加は？



筋肉量は？

# 市民サポーターによるフレイルチェック会

下記のとおり市民サポーターによるフレイルチェック会を開催いたします。

開催日時 令和3年 1月 15日(金) 午後1:30～3:30

開催場所 垂水文化センター多目的ホール

※筋肉量測定は素足のままで、ふくらはぎ周囲長は素足の上を測定しますので、測定しやすく、動きやすい服装でお越しください。

※感染症対策のため、一部測定できないものもあります。感染症対策にマスクの着用をお願いします。また十分な感染症対策に努力しています。

※定員は先着順で10名とし、申し込み期限は11月30日です。

申し込み先 垂水 区会長 戸島 峰光 電話 080-1432-3450

問い合わせ先 651-1106 神戸市北区しあわせの村1番 16 号

NPO 法人社会還元センターグループわ フレイルチェック係 池内

電話 (078)743-8101(代表)FAX(078)743-3830

※参加していただく方には、事前にご案内状をお送りします。

..... 切り取り .....

## 市民サポーターによるフレイルチェック会参加申込書

参加経歴 初めて 経験あり( )回目

お名前 \_\_\_\_\_

よみがな \_\_\_\_\_

男 女 年齢 歳 電話 \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_ 携帯 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_ 区 \_\_\_\_\_