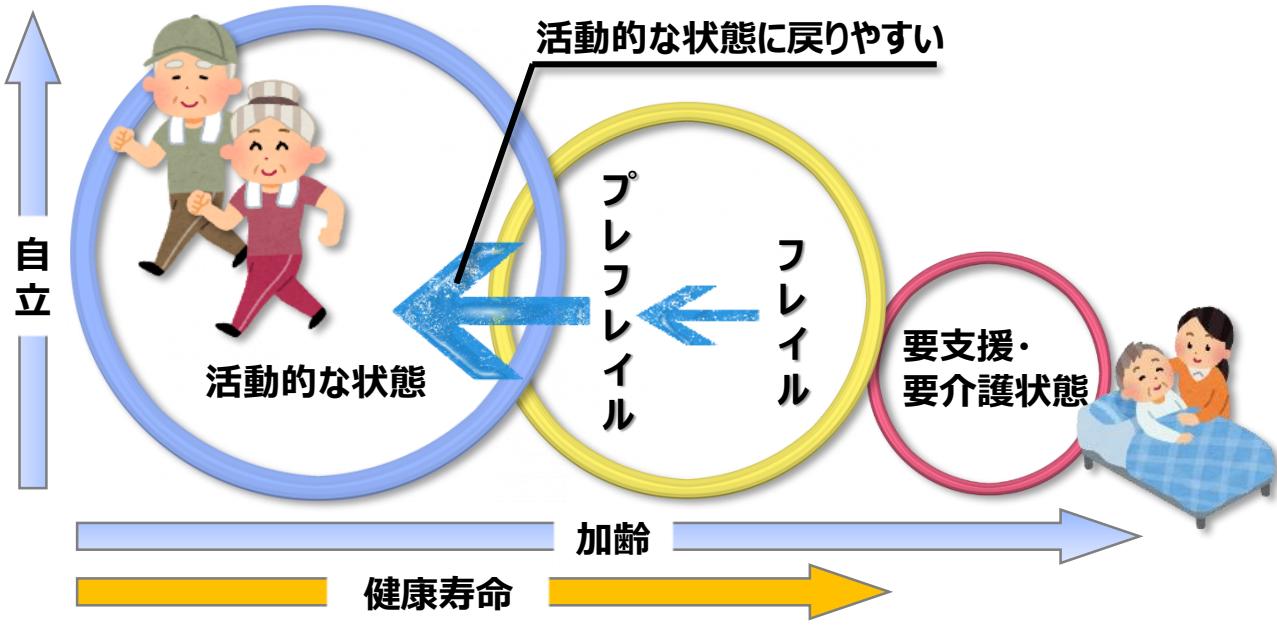


「フレイル」って何ですか？

◆健康と要支援・要介護の中間地点



「フレイル」とは、高齢になって心や体の活力が低下した状態です。そのままにしておくと、要介護状態に陥る可能性が高くなります。フレイルチェックで早期発見し、いち早くフレイル予防に取り組みましょう。

<フレイルチェック測定後>



- 結果に合わせて、フレイル改善に向けた**アドバイス**を行います。
- 市が実施しているフレイル予防に係る事業のご紹介等を行います。

※フレイルチェックの測定結果は、九州大学がご本人の了承を得た上で、研究のために使わせていただきます。ご協力をお願いいたします。

フレイルチェックに関するお問い合わせ
糸島市 介護・高齢者支援課
Tel.092-332-2070

2020.3.26 編集/ふれあいラボ 印刷/ふれあいラボ

糸島市・九州大学連携研究活動



60歳からの 体力測定 フレイルチェック

してみませんか？

自分の体力や筋肉量を測ってみませんか？
今の自分を知ること、将来の衰えを少しでも予防し、いつまでも健康で自立した生活を送れるようにしましょう！

<フレイルチェック実施日>

定員：1枠2名

火曜	水曜	木曜
	9:30	
	11:00	
13:00	13:00	13:00
14:30	14:30	14:30

- 事前予約制です。
- 測定時間は1時間程度です。
- 運動しやすい服装でお越しください。
- 測定は素足で行います。
- 眼鏡をご使用の方は持参して下さい。

※祝日、年末年始、緊急の休館日等はお休みです。
※定員に達した場合、申込を締め切ることがあります。
お早目にお申込みください。

会場及び申込先：ふれあいラボ 糸島市志摩初1番地
健康福祉センターふれあい内

予約はこちら

☎092-327-8181

受付日時：火曜日～木曜日、10時～16時



ふれあいラボでフレイルチェックしてみよう！

右足と左足の筋肉量が違うかも??

体組成計

両手・両足・体幹、それぞれの筋肉と脂肪量がわかります。



ビンやペットボトルのふたがあけにくくなってませんか？

握力

握る力がどのくらいか分かります。



まっすぐ立った時に足の指がうつらないかも??

クロステスト

身体の重心やバランスが分かります。



5m歩行速度



歩くスピードや歩幅をもとに、足腰の強さを測定します。

どのくらいの速さで歩けるでしょう？

- ・その他、頭の体操なども行います。
- ・看護師が一人一人に合わせたアドバイスをいたします！

大切なのは、今だけでなくこれから先のこと！
できるだけ長く元気な毎日を送れるように、
今の自分の状態を詳しく知ってみませんか？

3mTUG



動作のすばやさ測定します。

立って歩いて座って…
すばやくできますか？

※お身体状況によって、測定ができない場合もあります。ご了承ください。