

社会教育講座

フレイルチェックをしてみませんか？

1月12日(水)午後1時30分～3時30分

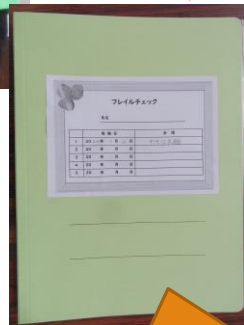
地域包括支援センターの職員さんとフレイルサポーターの皆さんが丁寧にフレイルチェックのやりかたを参加者にもわかりやすく説明してくださったので楽しく正しくチェックすることが出来ました。



年をとって心身の活力(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」といいます。



フレイルチェックのシートに自分で、できる青できない赤のシールをフレイルサポーターさんの指導で貼っていきます。
・栄養(食・口腔)・運動・社会参加の3種類の11項目と～どこが元気でどこが元気でないか～も(深掘りチェック)をしました。



自己の結果をファイルに挟んでおくと振り返りができます。



いつまでも元気であるために、だから今からフレイル予防を心掛け年に一回でもフレイルチェックに参加して自身のフレイル度を知ること大切だと感じました。



・指輪っかテスト(自分でふくらはぎを測定)・噛む力のチェック・滑舌の測定・片足立ちテスト・ふくらはぎの測定