

# 社会教育講座

## フレイルチェックをしてみませんか？

とき 6月28日(火)  
午後1時30分～3時30分



背中も見てね



境港市には現在サポーターが49名、来月にはまだまだ増えるそうです。



地域のフレイルサポーター7名(余子・中浜)が参加



滑舌の測定



1年に一度自分のフレイル(元の元気な状態に戻れる)についてチェック、指輪っかで足の筋肉量・噛む力・筋肉量の測定・イレブンチェック・滑舌の測定・片足立ちテスト・ふくらはぎの測定をして一年前の状態と比べます。フレイルチェックは継続が大切です。



指輪っかで足の筋肉量を測ります。

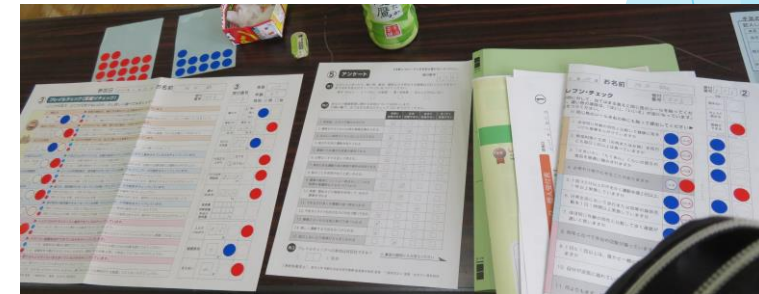


片足立ちテスト



筋肉量の測定

健康寿命3つの心得  
・栄養  
・運動  
・社会参加



サポーターさんがサポート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

去年より青のシールが増えている人もいて日々努力されています。