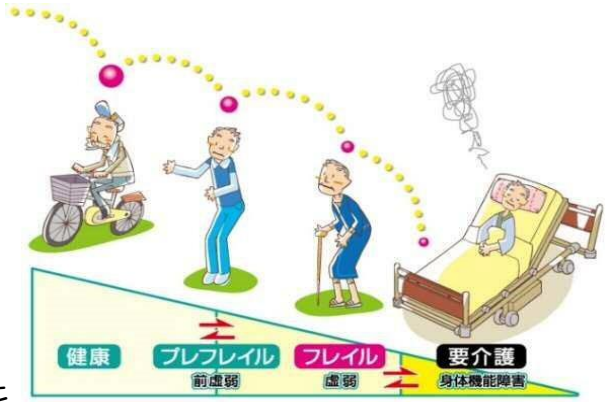
東大が考案！

～フレイルの兆候を知るために～
フレイルチェック会に参加しましょう

そもそもフレイルって何？

年齢を重ね心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を言います。
いわゆる虚弱を意味する言葉でフレイルは英語の frailty(虚弱）を語源として作られた言葉です。
多くの人が健康な状態から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。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルのリスクにできるだけ早く気づき、改善するための行動に移すことができれば、健康な状態に戻れる可能性があります。

健康長寿の３つの柱

東京大学高齢社会総合研究機構が大規模な調査を行った結果、健康で長生きするための３つの柱は「栄養（口腔機能）」「運動」「社会参加」であることがわかりました。
神戸町では、令和元年度から、ご自身のフレイルの進行度合（元気度）を知っていただくために、フレイルチェックを行っています。赤・青シールを貼りながら、自分の弱点を知り、今後の生活に目標を持てるよう、前向きになれるきっかけを持ち帰っていただけます♪

フレイルチェックってどんなことをするの？

東京大学高齢社会総合研究機構が考案したプログラムに基づき、住民フレイルサポーターがフレイルの啓発や、チェック表・機器を用いた測定などを行います。

簡単にチェックでき、身体の状態を確認できるだけでなく、対話を通じて交流の場にもなっています。

チェック会のデータは東京大学の研究に基づき、町全体の課題の分析に活用させていただくことで、町民の皆さんの健康長寿につながります。

フレイルチェックを受けることで、自分の筋肉量やお口の機能など、健康状態（フレイルの兆候）を知り、いつまでも元気で楽しくいきいきとした毎日を送るための秘けつを、楽しく学ぶことができます。

▲パタカ（滑舌）測定

▲握力テスト

5 秒間で「タタタタ・・・」と、
何回発音できるかな？

フレイルチェックに参加しましょう！

参加費不要！

▼フレイルチェックプログラム
＜約９０分のプログラムです＞

所要時間	内　容
10分	導入
10 分	簡易チェック 1.　指輪っかテスト、イレブンチェック
10 分	深掘りチェック[質問票] 1.　支え合い
40分	深掘りチェック[測定] 1.　活舌測定 2.　片足立ち上がりテスト 3.　ふくらはぎ周囲長 4.　握力 5.　手足の筋肉量
15分	アンケート記入・グループワーク
5分	まとめ

～参加される皆様へのお願い～

- **動きやすく、素足になりやすい服装**で参加下さい。
  （ストッキングでは測定できません）
- **水分補給ができるよう、飲み物をご持参ください。**

お申込み先：神戸町地域包括支援センター　２７－１１５８