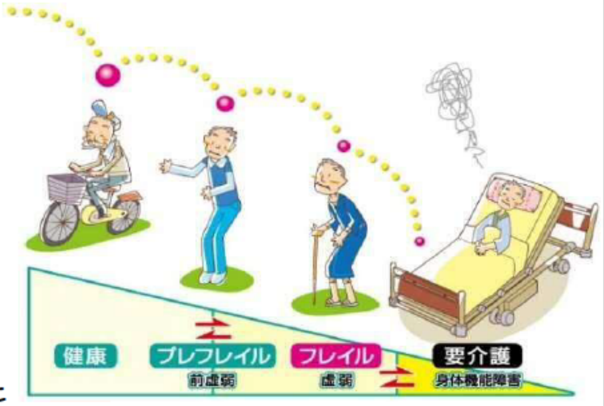
東大が考案！

～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よう

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。

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。
住民同士で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。
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？

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♪

お近くの公民館などでフレイルチェックに参加しよう！

参加費不要！

どなたでも受講できる公募型のフレイルチェックを、中央公民館で定期的に開催中！
地域の公民館においても、出張でフレイルチェックを行うことができます。ご希望があれば、ご相談ください。

▼フレイルチェックプログラム（一例）

所要時間	内　容
１０分	導入
１５分	簡易チェック １　指輪っかテスト、イレブンチェック ２　噛む力（咬筋触診）
２５分	深掘りチェック[質問票] １　お口の元気度 ２　人とのつながり ３　組織参加 ４　支え合い
４５分	深掘りチェック[測定] １　お口の元気度 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
２０分	結果の説明

～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。
- 水分補給ができるよう、飲み物をご持参ください。

お問い合わせ先：神戸町地域包括支援センター　２７－１１５８