回覧

令和８年９月11日
阿見第一ふれあい地区館
運営委員長　村山利和
高齢者部会部長　長南秀則

心も体も元気に！いきいき毎日を続けるため

フレイル予防講座





測って・知って・取り組んで、健康寿命をのばしましょう！

講座内容（全4つのステップでフレイルを予防！）

1 フレイルチェック

最新体組成計「InBody」で筋肉量を見える化
さらに握力やお口（口腔機能）・下半身の筋力を測定



2 講話「フレイルを知ろう」

フレイルや介護予防について医師が開設し、対策方法をお伝えします



3 フレイル予防体操

県立医療大オリジナル体操で、身体とお口を生き生き！元気にしましょう

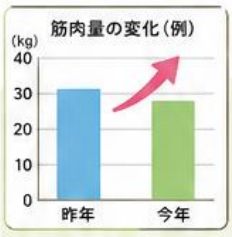


4 測定結果のお渡し

医療資格を持ったスタッフが、フレイルチェックの結果を一人ずつ解説してお渡しします



前に参加したことがあるから今年は行かなくていいよね～





むしろ、以前の測定結果と比較し
「自分の身体が“どう変化した”のか？」を確認できます。
健康診断の様に年に１回、定期的にチェックすることが大切です！

運動なら定期的にやってるし、食事も気を付けてるから～



衝撃的なことに！

参加者の約半数にお口の機能の低下が見られましたが、全員に自覚（むせやすさ、飲み込みにくさ）があったわけではありません。

測定を通じて“気づく前に”対策しましょう！

日時	令和８年 10月23日（金） 13時～15時　受付 12時40分～
会場	かすみ公民館　多目的ホール（１階）
講師	医療大学の先生
服装	動きやすい服装、靴・水分補給できるもの
持ち物	過去の測定結果がある方は持参して下さい（黄色いファイル）



対象・定員・参加費

- 対象者　65歳以上の町民
- 定員　先着15名まで
- 参加費　無料

申込方法	～9/30までは、中央公民館（☎888-2526）に！　10/1～は、かすみ公民館（☎888-8111）にお電話で申込下さい！
申込期限	9月19日（土）～10月17日（土）まで
問い合わせ先	阿見第一ふれあい地区館　大原まで



フレイルとは？

加齢により心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態のことです。
早めに気づいて対策することで、健康な状態に戻ることができます！



早めの気づきと対策で元気な毎日を続けましょう！

主催：阿見第一ふれあい地区館　高齢者部会