

フレイル予防で 健康長寿



フレイル(虚弱)とは、年齢を重ねることで、心と体のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことです。フレイル予防は日頃の「食事」「運動」「社会参加」などが重要です。いきいきとした毎日を過ごし、健康寿命を延ばしましょう。

つくば市民対象

無料
個別相談

内容

専門職がフレイルの予防法をお伝えします。

まずは一緒にフレイルの可能性があるかを確認してみませんか？

- ▷ フレイルに関する質問票
- ▷ 握力測定
- ▷ 体組成(筋肉量、基礎代謝量等)測定 ※ペースメーカー等使用の方は測定できません。
- ▷ 個別相談(相談内容:食事、運動などについて)

会場 日程

いきいきプラザ	大穂 保健センター	桜 保健センター	谷田部 保健センター
4月20日(月)	5月19日(火)	6月23日(火)	7月6日(月)
8月17日(月)	9月10日(木)	10月14日(水)	★11月25日(水)
12月21日(月)	1月19日(火)	2月8日(月)	3月10日(水)

▷ 時間=9:00~12:00 ※相談は1時間程度。★11月25日(水)は13:00~16:00です。

▷ 定員=各回3名

持ち物 服装

- ▷ 健診結果または採血結果(お持ちの方のみ)
- ▷ 健康手帳(お持ちの方のみ)
- ▷ 素足になれる服装(体組成測定のため)



申込

要予約

開催日の2日前までに電話でお申し込みください。

※合理的配慮が必要な方はお問い合わせください。

あなたは大丈夫？

チェックリストで確認してみましょう。

- 6か月で2kg以上の（意図しない）体重減少がある
- 握力が男性28kg未満・女性18kg未満である
- （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
- 通常歩行速度 1m/秒未満である
（目安：信号が青のうちに横断歩道を渡りきれない）
- 軽い運動・体操を週に1回もしていない

チェック項目数

- 0個 健康です
- 1～2個 プレフレイル（フレイル予備軍）の可能性があります
- 3個以上 フレイルの可能性があります

参考：国立長寿医療研究センター 改訂J-CHS基準

- ✓ チェックがついた方
 - ✓ チェックがつくか確かめたい方
 - ✓ フレイル予防の相談をしたい方など
- ぜひ、お気軽にご相談ください。

