

注目!

糸島市・九州大学連携研究活動

フレイルチェックを体験してみませんか？

「フレイル」とは、高齢になって心や体の活力が低下した状態です。

そのままにしておくと、要介護状態に陥る可能性のある危険な状態です。

フレイルチェックで早期発見し、いち早く予防に取り組みましょう!!

やってみよう!

フレイルチェック **その1** 生活習慣に関する簡単な質問に答えます。

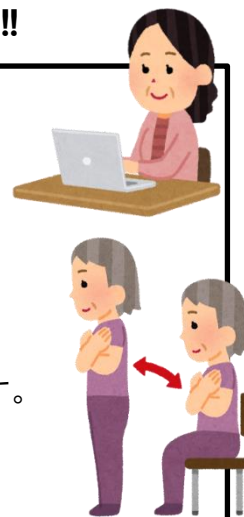
フレイルチェック **その2** 運動機能測定、体組成測定などを行います。

フレイルチェック **その3** 結果の説明を受けます。

※フレイルを詳細に確認するために、「あたまの元気度測定」も実施します。

※結果に合わせて、フレイル改善に向けたアドバイスを行います。

※市が実施しているフレイル予防に係る事業のご紹介等を行います。



ご参加ください <平成 30 年度フレイルチェック日程>

日程	会場	時間	定員
毎週火・水・木曜日 ※祝日及び年末年始は お休みです	健康福祉センター 「ふれあい」	火曜日 13:00~16:00 水曜日 10:00~16:00 木曜日 13:00~16:00	16名/週 まで

※測定時間は、お一人 50 分程度かかります。

【お申込】糸島市健康福祉センター「ふれあい」内 ふれあいラボ TEL 092-327-8181

(受付日時:火曜日~木曜日、10時から16時まで)

※事前にふれあいラボにお電話（電話番号：092-327-8181）でご予約ください。

※ご予約は測定希望日の30日前から前日まで受け付けます（当日予約は不可です）。

※測定当日は開始時間の5分前までに実施会場にお越しください。お身体の状況によって、測定ができない場合もあります。ご了承ください。

※定員に達した場合、申込を締め切ることがあります。お早目にお申込みください。

※測定項目によっては、素足になることや体を動かすことがあります。動きやすい服装でお越しください。

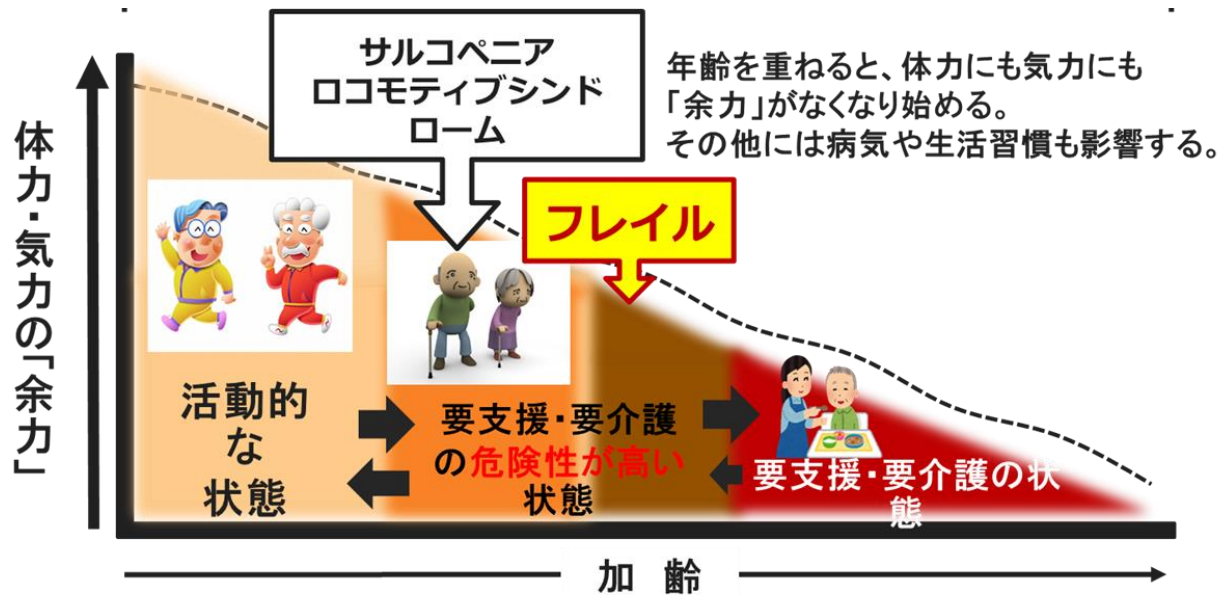
※フレイルチェックの内容は、九州大学がご本人の了承を得た上で、研究のために使わせていただきます。ご協力をお願いいたします。

※九州大学ではフレイル改善プログラムの研究開発も行っています。「フレイル」という判定を受け、フレイル改善を目的とした健康教室へのご参加を希望される方には、ご案内させていただきます。

フレイルチェックに関するお問い合わせ

糸島市 介護・高齢者支援課 TEL092-332-2070

「フレイル」とは「加齢による虚弱」です。



2017年度 糸島市・九州大学共同「糸島市フレイル疫学調査結果」

	総数	該当なし	プレフレイル	フレイル
人数	949名	539名	388名	21名
%	100.0%	56.8%	40.9%	2.2%

調査の結果、

糸島市では約40%の人が「フレイルの前段階プレフレイル」でした。また、約2%の人が「フレイル」でした。

フレイルになると要支援・要介護になる可能性が高くなります。

一旦、要支援・要介護になると健康に戻ることは難しいと言われてます。

要支援・要介護になる前に「まず、フレイルにならない」ようにフレイルチェックを受けてみてください。

平成31年3月末まで、糸島市・九州大学連携研究活動として、測定は無料で行ってます。