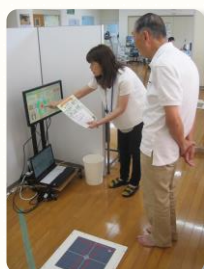


1. フレイルチェックを始めます！

3者協定の枠組みを活用し、10月からふれあいラボでフレイル(虚弱)を簡単に測定できるフレイルチェックを始めました。「手軽に」「ついでに」を基本コンセプトに、九州大学の熊谷秋三教授、岸本裕歩准教授の研究成果に基づくフレイル判定を導入し①生活習慣に関する簡単な質問②運動機能や体組成の測定③結果の説明——の3つのステップで実施します。

フレイルは、加齢とともに身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態で、医療や介護が必要となるリスクが高まります。ひとたび要介護状態に陥ると、改善が難しいため、その手前で発見し、適切な介入・支援で健康状態を改善し、健康寿命を延ばそうとするのがフレイル予防の考え方です。判定方法や基準がまだ確立されていないのが現状で、熊谷教授、岸本准教授によるこのフレイルチェックの取り組みを通じて、より高い精度でフレイルを発見する方法を開発し、さらにはフレイル状態を改善していく研究を加速させます。



<2019年度フレイルチェック>

※祝日、年末年始、緊急の休館日等はお休みです。

日 程：毎週火・水・木曜日 定 員：1枠2名(週に16名まで)

火 曜	水 曜	木 曜
	9:30	
	11:00	
13:00	13:00	13:00
14:30	14:30	14:30

- 事前予約制です。
- 測定時間は1時間程度です。
- 動きやすい服装、靴下でお越しください。
- 眼鏡をご使用の方は持参して下さい。

※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。

会場 及び 申込先：ふれあいラボ 糸島市志摩初1番地

☎092-327-8181 (受付は火曜日～木曜日、10時～16時)

2. 九州大学・台湾成功大学の学生とのワークショップ

9月26日に九州大学・成功大学の学生さんがふれあいを訪れ、糸島市内の高齢者とワークショップを行いました。男性3名、女性4名にご協力いただき4グループに分かれ、学生さんからの質問を受け普段の生活や家族について自由にお話していただきました。参加者からは「すごく楽しかった」「若い学生さんと話す機会がないので、とてもよかった」との声が聞かれました。

今後九州大学の学生のみで糸島を訪れ、同様のワークショップを2回開催する予定とのことです。



3. 生きいきサロン富のみなさんが来所されました

10月26日雷山校区富の高齢者サロンから20名来所されました。簡単なフレイルについての説明の後、実際に測定体験を行いました。握力など普段はなかなか行う機会の少ない測定もあり、皆さん真剣な表情でチャレンジされていました。ぜひ実際のフレイルチェックも受けてみてくださいね！



4. フクテク展に参加しました

1月4日健康福祉センターふれあいでもフクテク展（糸島福祉機器展）が開催され、約400人が来場しました。福祉機器のメーカーや九州大学、市内NPO等参加団体によるブースが登場。午後からは九州大学岸本准教授による「フレイル予防無料相談会」も開催され、多くの市民が相談に訪れました。

