

**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。

やってみよう!

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!!

**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。

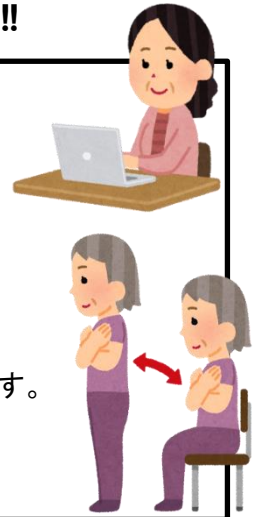
**フレイルチェック その2** 運動機能測定、体組成測定などを行います。

**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	毎週火・水・木曜日 ※祝日、年末年始、緊急の休館日等はお休みです。
会 場	健康福祉センター「ふれあい」
定 員	週に 16 名まで
時 間	火曜日：①13 時～ ②14 時 30 分～ 水曜日：③9 時 30 分～ ④11 時～ ⑤13 時～ ⑥14 時 30 分～ 木曜日：⑦13 時～ ⑧14 時 30 分～

※測定・相談含め、お一人 60 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。

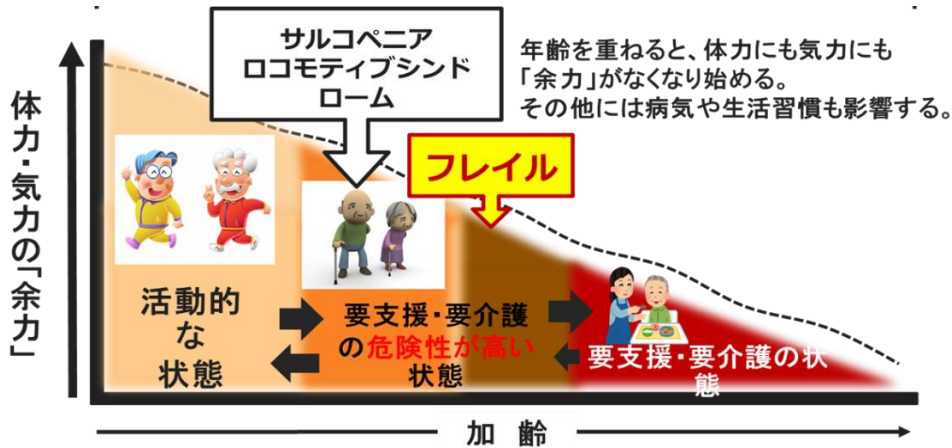
※九州大学ではフレイル改善プログラムの研究開発も行っています。「フレイル」という判定を受け、フレイル改善を目的とした健康教室へのご参加を希望される方には、ご案内させていただきます。

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

裏面につづく

「フレイル」とは「加齢による虚弱」です。



「フレイルチェックの内容」

＜体組成計＞



両手・両足・体幹それぞれの筋肉と脂肪量がわかります。

＜クロステスト＞



前後・左右の重心や傾きから、身体のバランス年齢がわかります。

＜5m 歩行速度＞



歩くスピードや歩幅をもとに、足腰の強さを測定します。

＜3mTUG＞



動作のすばやさを測定します。

＜握力＞



物を握る最大の力がわかります。

その他にも、  
 ＜頭の体操＞  
 「考える力」「想像する力」  
 「覚える力」を検査します。

＜結果説明・相談＞

検査結果を説明し、  
 予防に有効な市の事業を紹介  
 します。

※10月～12月の3カ月で、65名の方がフレイルチェックを受けられました。

※測定したことがない方、前回の検査から半年以上あく方は、是非フレイルチェックを受けましょう！