

# 【フレイル健康チェック】

## 自分で気付いて、早めに予防

<フレイルって何？>

病気ではないけれど、年齢とともに、全身の予備能力や筋力、心身の活力が低下している状態のことです。フレイルについて学び、楽しみながら、自分で健康状態をチェックしてみませんか？

<チェックの内容>

- ふくらはぎ筋肉量を計測し減少と筋力の低下を見ます。
- 体力評価、筋力指標のため握力を測定します。
- 足腰の筋力の強さや持久力、スタミナの能力を測定します。
- 口腔機能チェックとしてだ液を飲みこむ力を測定します。
- フレイルの兆候があるかの問診チェックを行います。



ところ コープは～とらんどハイム本山  
地域交流スペース  
(東灘区田中町 2-9-10)

とき 5月17日(木)  
15:00～16:00

対象者 概ね65歳以上の方

参加費 無料 申し込み不要



お問い合わせは下記まで



ろっこう医療生活協同組合

本部・神戸市灘区水道筋 6-7-11

☎ 078-802-3424

(受付/月～金曜日:9時～17時、土曜日:9時～12時)