

あなたの地域でフレイルチェック会を開催しませんか？

# 出張フレイルチェック会(体力測定)

地域の皆さんのもとへ伺い、気軽に健康状態を確認できるフレイルチェック会を開催します。

日常生活で取り入れやすい予防のコツも、フレイルサポーターが分かりやすくお伝えします。

いつも集まる仲間と一緒に、楽しく“元気づくり”を始めてみませんか。

【フレイルとは】加齢にともない、筋力や認知機能、社会的つながりなどの心身の活力が低下し、健康と要介護の間の状態になる事を「フレイル」と言います。「フレイル」に気づかず、過ごしていると、要介護になりやすいですが、早期対応で予防効果が高いといわれています。



体力測定  
内容  
おおむね  
2時間

- ・握力測定
  - ・片足立ち上がり
  - ・滑舌測定・アンケート
  - ・体組成測定(素足で測定)
  - ・ふくらはぎ周囲長
- を行います。

募集  
内容

- 【対象】10～30人程度で会場の用意ができる市民団体  
先着6団体(1団体につき年間1回まで)  
【必要物品】机、いす、ホワイトボード(黒板)  
【実施日】参加団体に対して、個別に調整

【協力医療機関】 五十音順

沼田市:内田病院・利根中央病院

沼田脳神経外科循環器科病院

沼田市以外:上牧温泉病院・月夜野病院

問合せ・申込先  
沼田市地域包括支援センター  
TEL:0278-22-1112