健康のヒントがいっぱい

# フレイルチェック会 体験レポート

フレイルチェック会に65歳以上38人が参加し、イレブンチェックや筋肉量を把握する指輪っかテスト、片足立ちテストなどを行いました。

黄緑色のTシャツを着たフレイルサポーターが、参加者をサポート。参加者の緊張をほぐす声掛けや説明を行い、安心して参加できる雰囲気を作ります。参加者からは「楽しかった。自分の筋肉量を知ることができてよかった」と笑顔が見られました。

また、利根沼田地域の5つの医療機関（内田病院、上牧温泉病院、利根中央病院、月夜野病院、沼田脳神経外科循環器科病院）の理学療法士が、フレイルトレーナーとして協力しています。

指輪っかテスト

親指と人差し指で、利き足でないふくらはぎを囲む。隙間があると筋肉量が衰えている可能性あり

手足の筋肉量測定
筋肉の減少はフレイル早期のサイン！健康を守る指標を確認しよう

かむ力のチェック
かむ力を知って、これからも食事を楽しもう

片足立ちテスト
片足で何秒立てる？あなたの足腰の元気度を確認しよう

イレブンチェック
シールを貼りながら楽しむ簡易版フレイルチェック

滑舌の測定
口の筋力や飲み込む力の衰えを早めにキャッチしよう

## ●●● フレイルチェック！参加もサポートも大歓迎 ●●●

### フレイルチェック会

とき・ところ 保健福祉センターほか市内施設で開催　対象 市民
定員 30人程度（先着順）
費用 無料
その他 詳細は市HP（右記二次元コード）を確認

### 介護予防サポーター初級編

とき・ところ 9月2日（火）保健福祉センター、9月8日（月）白沢創作館/各日午後1時30分～4時30分（受け付けは午後1時）
対象 介護予防に関心がある人、フレイルサポーターを目指す人
定員 各日30人（先着順）　費用 無料
その他 フレイルサポーターは、介護予防サポーター上級編まで受講した人が、フレイルサポーター養成講座を受講し、修了する必要があります
申込期限 8月18日（月）