

気づきの場！！



フレイルチェック会 (体力測定)

回覧



日程	11月7日(金) 午前10時から12時(受付9時30分)
会場	薄根地区コミュニティセンター
内容	「運動」「栄養」「社会参加」の状態を知るために、 ・ふくらはぎ周囲長・握力測定・片足立ち上がり ・体組成測定・滑舌測定・アンケートを行います。
お願い	動きやすく、素足になれる服装で飲み物をご持参ください。

「フレイル」とは、加齢に伴って心身の活力が低下している状態を指します。早期に気づいて対策をすれば健康な状態に戻ることができます。

フレイルチェックは現在の健康状態を確認するための大切な機会です。東京大学の研究によると、定期的にフレイルチェックを受けている人はより長く健康を維持できることが分かっています。ぜひ、お友達やご近所の方と一緒に参加してください。

【協力医療機関】

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)
上牧温泉病院
月夜野病院(沼田市外)五十音順

申込・問合せ先
沼田市地域包括支援センター
TEL:0278-22-1112
担当:介護高齢課