

仲間といっしょに楽しくフレイルを  
予防しましょう！



# フレイル予防講座



## 受講のご案内

### フレイルってなに？

「フレイル」とは、健康と要介護の間の期間を指し、年齢と共に筋力や精神力などの心身の活力が低下した状態で『虚弱』を意味します。

### フレイルを放置するとどうなるの？

「フレイル」を放置すると、**要介護状態**になる可能性があるため、“早めに気づいて適切な取り組みを行うこと”が大切です。

### フレイルチェックをしてみよう！

- 1年で体重が4～5kg減った
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすい
- 筋力(握力)が低下した  
(ふたが開けにくい)
- 外出が減った

1つでも当てはまれば  
**フレイルに要注意**

しかし、当てはまる項目が多くても、  
これからの生活を見直すことで  
**健康**に戻すことができます！

### フレイル予防にはどんなことをしたらいいの？

**栄養・口腔** 1食に1品はたんぱく質を摂る 定期的に歯科検診を受ける など

**運動** エスカレーターではなく階段を使う 1日に運動を10分実施する など

**社会参加** 地域のイベントや通いの場に積極的に参加する 1日に1度は外に出る など

### フレイル予防講座 参加者の声

- ・新鮮さがあって楽しかった。また受講したいです。(83歳 女性)
- ・分かりやすい内容で良かった。参考にさせてもらって、今後サロン等の集まりで情報共有していきたい。(72歳 女性)
- ・とても楽しく講座を受けることができました。参考になる点、今後気をつけないといけない点が理解できました。(65歳 女性)

お申し込みは裏面へ→

# フレイル予防講座 申込書

地域のサロン等に講師を派遣し講座を開催します。下記申込欄をご記入のうえ、健康介護課までご提出ください。

- ◆対象者：山県市内在住の65歳以上の団体（1グループ8人～20人）
- ◆受講料：無料 ※材料費などは別途徴収あり
- ◆会場：申込者により会場を準備していただきます
- ◆時間：1時間程度
- ◆期限：講座日より1ヶ月前までに申し込みをお願いします
- ◆申込先：山県市役所 健康介護課 (<tel:0581-22-6838>)

	内容	会場	講師
栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの良い食事とは？</li> <li>・たんぱく質の重要性</li> <li>・高齢者の食事の摂り方</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p> <p>※調理実習も可能 (食材や調理器具等は団体で準備して下さい)</p>	地区公民館 ・ 自治会集会所 など	栄養士 管理栄養士
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自宅でできる簡単な体操</li> <li>・コグニサイズ（脳と身体を同時に使う運動）</li> <li>・バランスボール</li> <li>・椅子に座ってできる筋力トレーニング</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>		理学療法士 作業療法士
歯・ 口腔	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯や口腔の基礎知識</li> <li>・正しい口腔ケア</li> <li>・オーラルフレイルについて</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>		歯科医師 歯科衛生士
レク	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レクリエーション</li> <li>・脳トレ</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>		レクリエーション コーディネーター

<b>団体名</b>				
<b>代表者</b>	名 前：			
	住 所：			
	電話番号：			
<b>希望の講座</b>	栄養	運動	歯・口腔	レクリエーション
<b>希望の内容</b>				
<b>会場</b>	自治会集会所名 ・ 地区公民館名			
<b>参加人数</b>	名			
<b>希望日時</b>	第1希望	月	日( )	時～
	第2希望	月	日( )	時～