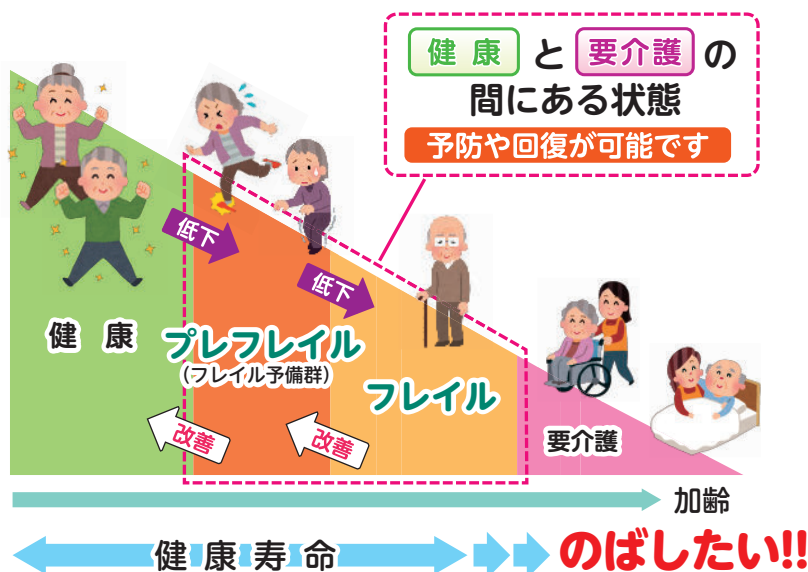


フレイル予防で生き生き元気! ~健康長寿を目指そう~

フレイルとは

健康と要介護の中間のことで、加齢とともに心身の活力が低下したり、社会的なつながりが弱くなった状態です。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。しかし、フレイルに早く気づいて適切な対策をとれば、健康な状態に戻ることも可能です。

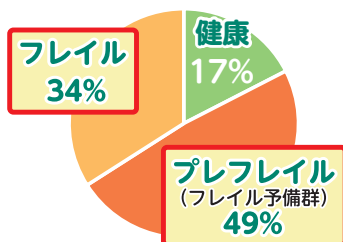


フレイル予防3つの柱



フレイル予防教室に参加してみませんか? 無料/要予約

令和6年度のフレイル予防教室(出前講座)において、**約8割**の方がフレイル及びプレフレイルという結果でした。



Q あなたは大丈夫ですか?

☒ フレイル自己チェックをしてみましょう

☐ 筋力(握力)が低下した



☐ 半年で2kg以上の(意図しない)体重減少



☐ 体を動かすことが減った

☐ 疲れやすくなった

☐ 歩くのが遅くなった



あなたは

判定

0個: 健康です

1~2個: プレフレイル (フレイル予備群)

3個以上: フレイル

市主催フレイル予防教室

(※詳しい日程などは広報を確認してください)



フレイル予防教室 (出前講座)



地域の仲間と一緒に
行うことで、楽
しく、長く続ける
ことができます!

内 容	・フレイルとは ・フレイルチェック ・フレイル予防について ・測定 ・筋力アップ体操 ・口腔体操 ・認知症予防体操など
時 間	1 時間程度

宇佐市では無料でフレイル予防教室を実施しています。

市主催のフレイル予防教室を開催したり、保健師や管理栄養士などが地域の通いの場などへ出向き、フレイル予防の健康講話や健康体操を紹介します。興味のある方は下記までご連絡下さい。